अनुक्रमणिका

भाग १

१.	स्वामी श्री सच्चिदानन्द विशुद्धदेवको परिचय	२
२.	युगावतारी पुरुष स्वामी विशुद्धदेव	९
३.	स्वामी विशुद्धदेवसंगका दिव्य अनुभूतिहरु	२०
४.	स्वामीजीसंगका संस्मरणहरु	२४
५.	स्वामीजीका दिव्य ज्ञान एवं सन्देशहरु	३०
६.	सन्तपुरुष स्वामी विशुद्धदेव	३६
७.	आत्मा विजयीरथ	४८
८.	सद्गुरु लक्षण	५३
९.	सच्चा शिष्य	५६

भाग २

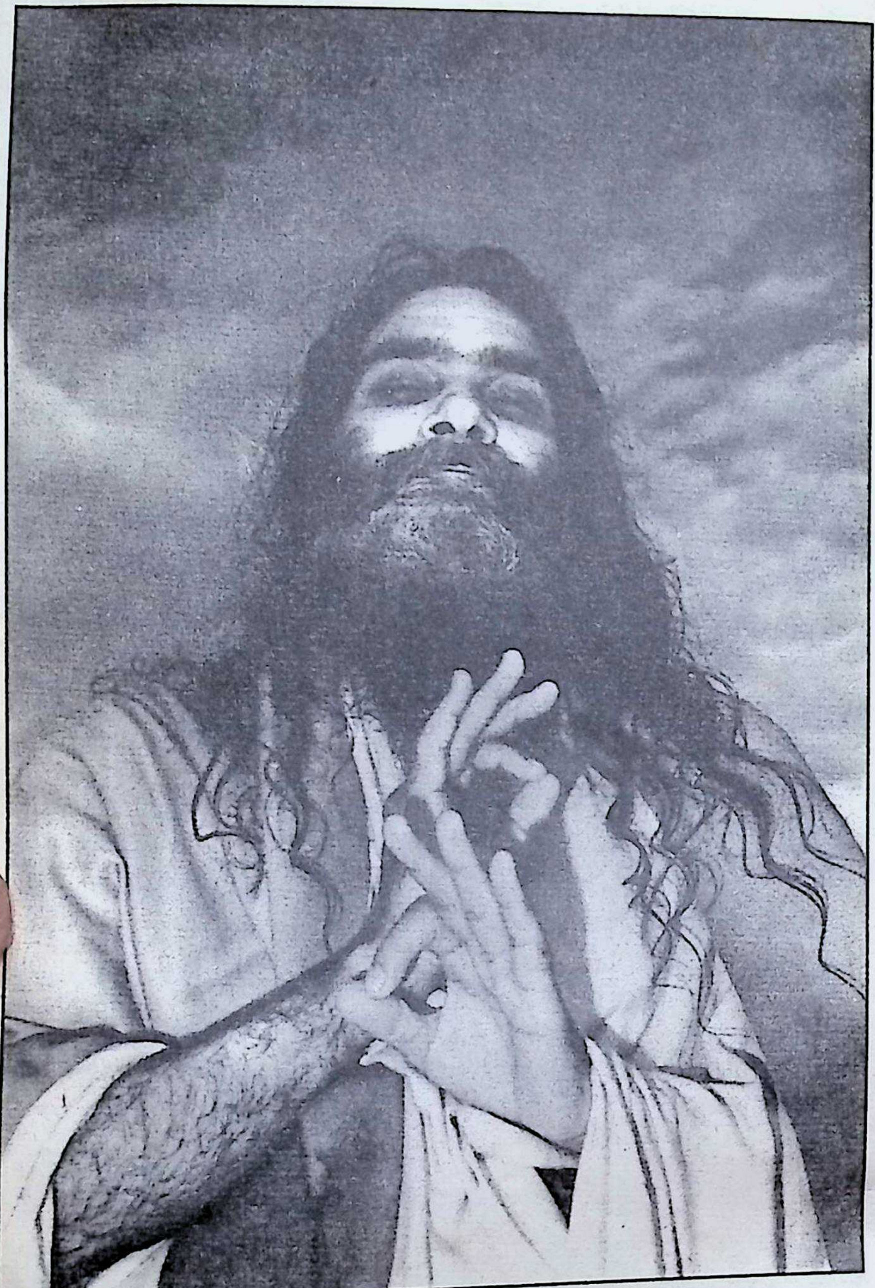
१.	तीर्थहरुको पनि तीर्थस्थल हिमालय	६२
२.	हिमवत्खण्ड नेपाल	६४
३.	नेपाल जननी माता	६९
४.	पवित्र तीर्थस्थल गोसाईकुण्ड	७१
५.	गोसाईकुण्ड तीर्थको यात्रा एकचर्चा	७४

भाग ३

१.	वैदिक यज्ञको रहस्य	७८
२.	चारित्रिक चेतना	८३
३.	वैदिक सनातन संस्कृति	१०३
४.	स्थिति-गत्यात्मक योग संस्कृति	१०९
५.	सत्यताको खोज एवं पहिचान	११०
६.	आध्यात्मिक साधना रहस्य	११३
७.	सोमवारको व्रत एवं शिव महिमा	११६
८.	महालक्ष्मी साधना	१२०
९.	जीवनको उद्देश्य	१२४
१०.	भक्तियोग	१२६
११.	सच्चा प्रेम	

१२.	बन्धन वा मोक्षको कारण मन	१३०
१३.	समस्त दु:खको कारण मन	१३२
१४.	निर्जन वनमा हराएको मन	१३५
१५.	सुखमय जीवनको यात्रा	१३९
१६.	मन्त्र साधना	१४३
१७.	ओमकार-तत्व रहस्य एवं साधना	१४४
१८.	ओमकार जपविधि :	१४८
१९.	कुण्डलिनी-शक्ति (Serpent-Power)	१४९
२०.	मेरुदण्डस्थित सात शक्ति केन्द्रहरुको वर्णन :	१५२
२१.	कुण्डलिनी जागरण गराउने तरिका	१५७
२२.	अन्त:स्करण शुद्धियोग	१५९
(क)	त्रिबन्ध (Great Bindings)	१६०
(ख)	मुद्रा (Attitude)	१६१
(ग)	त्राटक	१६४
२३.	योगसाधना	१६६
२४.	अष्टाङ्गग योगको वर्णन	१७२
(क)	यम :	१७२
(ख)	नियम :	१७२
(ग)	आसन	१७३
(घ)	प्राणायाम (Breathing -Control Exercise)	१७४
(१)	नाडी शुद्धिकरण क्रिया	१७७
(२)	प्राणायाम अभ्यासका प्रकार एवं विधि	१७९
(३)	प्राणायामबाट हुने फाइदा	१८५
(ङ)	प्रत्याहार (Sense-withdrawal)	१८८
(च)	धारणा (Concentration)	१८९
(छ)	ध्यान (Meditation)	१९२
(ज)	निर्वाण वा समाधि (Realization)	२०३
भाग ४		
१.	श्रीमद्भागवत महापुराण महात्म्य	२१०
	अबधूत महामुनि ऋषि दत्तात्रेय ...विस गुरुहरुको कथा)	२१४

३. जगत्गुरु भगवान् श्रीकृष्ण २२७
४. श्रीकृष्णभक्ति रहस्य २३१
५. श्रीकृष्ण उपदेशको सार्थकता २३४
भाग ५
१. महान सन्त तुलसीदास २४०
२. सन्तपुरुष महात्मा गौतम बुद्ध २४४
३. परमहंस स्वामी निखिलेश्वरानन्द (डा.नारायणदत्त श्रीमाली) २५०
(क) स्वामी निखिलेश्वरानन्दजीको दिव्य सन्देस २६०
५. बहुचर्चित सन्यासी महात्मा शिवपुरी बाबा २६४
गुरु समर्पण भजन २६९



सनातन चारित्रिक पुरुष श्री १००८ स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेव

भाग १

सनातन चारित्रिक पुरुष श्री १००८ स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेवजीसंग साक्षात्कार भएका स्वर्णिम ज्ञान र अनुभूतिहरु

॥ ॐ गुरु परमात्मने नमः ॥

१. स्वामी श्री सच्चिदानन्द विशुद्धदेवको परिचय

भारतको जम्बु काश्मिर राज्यस्थित ग्रामीण इलाकामा सन् १९१८ मा एक आदर्श ब्राह्मण परिवारमा स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेव (पूर्णचन्द्र शर्मा) को जन्म भएको थियो । उहाँ सानै उमेरदेखि अत्यन्त तीष्णवुद्धि भएका प्रतिभाशाली बालक थिए । आमा र बुवाको लालन पालनमा उहाँको वाल्यकाल वित्यो । उहाँले आफ्नो लगनशीलता र मिहिनतद्धारा माध्यमिक शिक्षा काश्मीरमै पूरा गरी उच्च शिक्षा दिल्ली विश्व विद्यालयबाट भौतिक, राजनीति र दर्शन शास्त्रमा स्नातकोत्तर उपाधि हासिल गर्नु भयो । तत्पश्चात् उहाँले दिल्लीकै रजौरी गार्डनस्थित वेद संस्थानमा प्रवेश हुनुभई वेद, वेदान्त, शास्त्र, पुराण, योग, मनोविज्ञान र आयुर्वेद शास्त्रको ज्ञान आर्जन गरेपछि परमगुरु स्वामी विद्यानन्द विदेहबाट सन्यासग्रहण गरेर हरिद्धारस्थित कैलाशआश्रममा बसी त्यहाँबाट विशेष शिक्षाग्रहण गर्नुभयो । उहाँले सन्यास जीवनमा हिमशैलका थुप्रै गुफाहरुमा बसेर तपस्या गरी विशुद्धतत्व प्राप्त गर्नु भई आध्यात्मिक खोजको दौरानमा हिमशैलका गुफाहरुमा विभिन्न योगी एवं सन्यासीहरुसंग सत्संग गरी आध्यात्मिक ज्ञान तथा साधनाहरु सिकेर आफूलाई परिपक्व अवस्थामा पुऱ्याउनु भयो । उहाँ धैर्य, साहस र कठोर प्रयासले जीवनका सम्पूर्ण चुनौतीलाई आत्मसात् गर्दै आफ्नो जीवन यात्रामा अगाडि बढ्नु भयो । उहाँले जीवनको अभिन्न मित्र तपस्यालाई स्वीकार गर्नु भयो । जीवनमा देखापरेका कुनै पनि प्रकारका चुनौती, समस्या एवं वाधा अड्चनहरुले उहाँको दृढता एवं अठोटपनलाई कसैले पनि डगमगाउन सकेन् । उहाँ मानसरोवर कैलाश पर्वत नजिकै रहेको गन्धमादन पर्वतमा २० वर्षसम्म तपस्या गरी आत्म-साक्षात्कार गर्नु भयो । तत्पश्चात स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेवको नामबाट सु-प्रसिद्ध हुनुभयो । यसैगरी चारित्रिक चेतना र आध्यात्मिक ज्ञान प्रचार-प्रसारको सिलशिलामा विश्वका एक सयभन्दा बढी मुलुकहरुको यात्रापछि नेपाल प्रवेश गर्नुभयो र दाङ्गस्थित वेलभुण्डी भन्ने स्थानमा २ बर्ष बस्नु भयो । त्यसपछि सन् १९८३ मा काठमाण्डौं आएर गीता मन्दिर स्वयम्भुमा बस्नु भएको थियो । यसरी निरन्तर रुपमा भगवान् श्रीपशुपतिनाथको देश नेपाललाई कर्मभूमिको रुपमा स्वीकार गरेर १८ वर्षसम्म बस्नु भयो । उहाँ मानवको सेवा गर्दा-गर्दै मिति २०५८ साल वैशाख १३ गते अक्षय तृतीयको विहानको रातमा ८३ वर्षको उमेरमा उहाँ ब्रम्हलीन हुनुभयो । उहां भन्नुहुन्थ्यो, "संसारमा वैदिक सनातन धर्मको मूलआधार वेद, उपासना गर्न योग्य वस्तु ईश्वर हो, मन्त्र र बल तथा पुरुषार्थ यज्ञ हो ।

जीवनलाई सार्थक बनाई असल मानवको रुपमा आफूलाई संसारमा प्रस्तुत गर्ने एकमात्र उपाय योगसाधना हो । वेदपाठले देवताहरु प्रसन्न हुन्छन् भने यसको दृढताका साथ उपासना गरी जीवन चरित्रमा उतार्नु साधना हो । अनन्त सिद्धीहरुलाई प्राप्त गर्नु नै समस्त वाधा वन्धनबाट मुक्त हुनु हो । त्यसैले त्रम्हत्व प्राप्त गरी चरित्रशील र विवेकशील बन्नु नै जीवनको परमलक्ष हो" ।

स्वामीजी नेपालमा रहँदा थुप्रै आध्यात्मिक ज्ञानमय प्रवचन गर्नु भएको थियो । उहाँले गर्नु भएको प्रवचनमा वैज्ञानिक अध्यात्मवादले प्रमुखता पाएको हुन्थ्यो । यसैले उहाँको प्रवचनमा भौतिकता र आध्यात्मिकताको समन्वय भएको पाइन्थ्यो । उहाँका सिद्धान्त एवं व्यवहारिक ज्ञान हिन्दू दर्शन शास्त्रका महानसन्त कपिलमुनिको उपदेश र पश्चिमी दार्शनिक प्लेटोको सिद्धान्तसंग मेल खाने खालको छ । कपिलमुनिले प्रकृति र पुरुषको विषयमा व्याख्या गर्नु भएको थियो भने प्लेटोले वस्तुगत र विषयगत सिद्धान्तको प्रतिपादन गरेका थिए । स्वामीजीले "Spiritual Materialistic Theory of Life" सम्बन्धी दिव्य उपदेशहरु दिनु भएको छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, - चरित्र मानव जीवनको एउटा महत्वपूर्ण पक्ष हो । विना चरित्र ज्ञान, विवेक र मानव जीवन अर्थहिन हुन्छ । राजनैतिक दृष्टिमा संसारमा २१ औं शताव्दीको उन्नति र प्रगतिका लागि प्रजातन्त्रमा चारित्रिक शक्तिले नेतृत्व गर्नुपर्छ । प्रजातन्त्र शरीर हुनुपर्छ भने चारित्रिक चेतना आत्मा हुनुपर्छ । जब कोही व्यक्ति समाधिमा मात्र रहने प्रयास गर्छ, उस्ले शान्ति र संसारको प्रगतिको सन्तुलन गुमाउँछ । यसैले आन्तरिक शान्तिको संगसंगै वाह्य वातावरणीय शान्तितर्फ पनि मानवको ध्यान जानु जरुरी हुन्छ । प्रशान्तभावद्धारा समाधिमा रहन सकेमा उस्को शान्ति निरन्तरता हुन्छ, यसैलाई धारणा, ध्यान र समाधि भनिन्छ । मानवीय संरचनाको स्वरुप, आन्तरिक शान्ति र विश्वबन्धुत्व भन्ने कुरा भौतिक प्रगतिको लागि अत्यन्त आवश्यकीय विषय हो । शारीरिक, मानसिक, वौद्धिक र सामाजिक अनुशासन कायम राख्नको लागि भौतिक उन्नतिको पनि त्यत्तिकै आवश्यक छ । त्यसैले मानव एक भौतिक र आध्यामिक शक्तिको मिश्रित रुप हो । मानव शरीर मात्र होइन, आत्मा पनि हो । यसैले आध्यात्मिकता र भौतिकताको समन्वय नै मानव जीवनको सत्यता हो ।

उहाँमा यस्ता गुणहरु विद्यमान थिए, जुन जीवनका सम्पूर्ण उपलव्धीहरु सरलता, सहजता एवं सौहार्द्रताले छुन सक्दैनथ्यो । यसको संगसंगै अलौकिक सिद्धिका धनी, अप्रिततम् प्राकृतिक स्वभाव, योगसाधनाका मर्मज्ञ तथा चारित्रिक चेतनाका

प्रेरक व्यक्तित्व स्वामी विशुद्धदेवले जीवनमा अतुलनीय ख्याति प्राप्त गर्नु भयो । जसले गर्दा उहाँका क्रियाकलापप्रति सबैले आश्चर्यपूर्ण मानेका छन् । उहाँले सांसारिक उपलब्धिहरुलाई जीवनको अन्तिम लक्ष्यको रुपमा कहिलै पनि अंगिकार गर्नु भएन् । प्राचीन धर्म, संस्कृति र मानवताको रक्षाको लागि रात दिन अध्ययन, मनन एवं चिन्तन गर्नु हुने श्री स्वामी सन्यासीहरुमा श्रेष्ठ मानिनु हुन्छ । आध्यात्मिक विज्ञानको खोजीमा हिमालय क्षेत्रमा रहेका गुफा, तपोस्थली, तीर्थस्थल एवं योगी संन्यासीहरुको अन्वेषण गर्न उहाँले सन्यासग्रहण गर्नु भएको थियो । उहाँ सरल, सरस र इमान्दार व्यक्तित्व हुनुहुन्थ्यो । उहाँ सदा सर्वदा आफू कहां आउनेहरुलाई व्रत, उपासना, यज्ञ, वेदान्त, मन्त्रशक्ति, चरित्र शक्ति र सूर्य विज्ञान जस्ता विषयहरुमा ज्ञान बाँड्नु हुन्थ्यो । उहाँले मानव कल्याणका लागि एउटा दिव्यमन्त्र दिएर जानु भएको छ, -

! मस्तिष्कमा समझदारी ! काँधमा जिम्मेवारी ! हृदयमा इमान्दारी !

उहाँको जीवनमा मुख्यतया चिन्तन एवं मननको विषय चरित्र थियो भने चरित्र निर्माण नै कर्म थियो । उहाँले भौतिकता एवं आध्यात्मिकताको दुवै भूमिकामा सामन्जस्यता राख्नु नै सफल जीवन हो भनि वताउनु भएको छ । स्वामीजीको विषयमा थोरै भक्तहरुले मात्र जान्न सफल भए । तर उहाँसंग नजिक भएका ती साधक एवं भक्तहरुलाई सोध्नुपर्छ, जस्को आँखामा, अनुहारको भावमा, स्वामी शव्द उच्चारण गर्दा-गर्दै आँखा भरि छचल्किएका अश्रुहरु आउने गर्छन्, यसैबाट उहाँप्रतिको सच्चा प्रेम आत्मीयता र आदर झल्किएको भान हुन्छ । उहाँले संसारमा आत्मवल कमजोर भएका र निरुत्साहित जीवनहरुका लागि योगसाधना सिकाएर नवजीवन प्रदान गर्नु भएको छ । साथै सबैले अध्यात्म विद्यालाई जटिल मानी आएपनि उहाँले अझ सरल र सहज तुल्याई दिनु भएको छ । उहाँले आफ्नो तपोवलवाट प्राप्त दिव्यशक्ति आफ्ना प्रीय भक्तजनहरुलाई दीक्षाको माध्यमबाट प्रदान गर्नु भएको छ भने सोही शक्तिलाई लोककल्याणको लागि चरित्र निर्माण अभियानमा लगाएर सवैलाई कृतकृत्य वनाउनु भएको छ ।

उहाँले धर्म, संस्कृति र अध्यात्मका सम्बन्धमा गलत प्रचारबाट वर्षौंदेखि कलुषित हुदै गएको सोचलाई पुन: जन विश्वास जगाउने प्रयास पनि गर्नु भएको छ । यसलाई थप उर्जा प्रदान गर्नको लागि चरित्र विज्ञान नामक पुस्तक नेपालीमा प्रकाशित गर्नु भएको हो । पश्चिमाहरुले पनि अध्ययन मनन गरुन भनेर उक्त पुस्तकलाई अंग्रेजीमा पनि अनुवाद गराउनु भएको छ । चरित्र विज्ञानको अंग्रेजी

अनुवाद नेपाली साहित्यका महान व्यक्तित्व डा.तारानाथ शर्माले गर्नु भएको हो । डा. तारानाथ शर्मा, चरित्र विज्ञान र स्वामीजीको सम्वन्धमा सु-परिचित व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । धर्मको सम्बन्धमा दुर्भाग्यवस मानिसहरु डराउने र घृणाको दृष्टिले हेर्ने अवस्था सिर्जना भएको समयमा चरित्र नै आध्यात्मको महत्वपूर्ण पक्षको रुपमा व्याख्या गरिएकोले उक्त पुस्तकको महत्व बढ्न गएको हो । उहाँ भन्नुहुन्छ, - "योग जीवनको सौन्दर्य हो, यस्ले प्रकृतिसंग सामन्जस्यता राखेर आध्यात्मिक सहयोग तथा दिव्यशक्ति प्राप्त गराई जीवनलाई समृद्ध, शुद्ध र उत्कृष्ट वनाउँदछ र गलत धारणाहरुसंग यस्को कुनै मतलव वा सम्बन्ध छैन् ।" स्वामीले उक्त चरित्र विज्ञान पुस्तकको माध्यमबाट वेद र उपनिषदका दिव्य उपदेशहरुलाई जनसमक्ष लाउने कोशिस गर्नुभएको छ । साथै उहाँले धर्मको सम्वन्धमा जनजीवनमा रहेको भय, त्रास तथा अविश्वासको वातावरणलाई कम गर्नको लागि विशेष कार्य गर्नुभएको छ ।

स्वामीजीको जीवनमा, सफलताको बाटोमा धेरै आलोचनाहरु, शब्दवाणहरु, गिराउने अभियानहरु, भत्काउने चक्रव्यूहहरु रचिएतापनि ति सम्पूर्ण चुनौतीहरुलाई स्वीकार गर्दै उहाँले भन्नुभएको थियो, - "यो मैले वालेको चरित्र ज्योति निभ्ने छैन् र यसले नयाँ-नयाँ ज्योतिहरु वाल्दै जानेछ र संसार भरी फैलिनेछ । जसले अज्ञानता, अन्धकार र गरिवी जस्ता समस्याहरुमा डुवेका लाखौं जीवनहरुलाई प्रकाश दिनेछ ।" उहाँ भन्नुहुन्थ्यो, - "म मेरा शिष्यहरुलाई अभयवान भएको देख्न चाहन्छु, समस्याहरुदेखि नभाग्ने क्षमतावान भएको देख्न चाहन्छु, दुष्मनहरुको माझमा पनि दृढविश्वासका साथ उभिएको देख्न चाहन्छु किनकी त्यो शक्ति सम्पन्न व्यक्तित्वले नै प्रभुको आशिर्वाद स्वरुप दिव्यशक्ति पाउनसक्छ, जस्को प्रयोगबाट दुष्मनहरु पनि बलहिन हुनेछन् । म यो संसारलाई देखाउन चाहन्छु कि योग साधना र आध्यात्मिक शक्तिको वलले संसारको सवभन्दा अनिष्टकारी वाधा विरोधहरुलाई हटाई स्वस्थ र सफल जीवन बनाउन सकिन्छ । योग साधनाबाट मानवीय चरित्रको विकास भै समाज र राष्ट्रको उन्नति एवं प्रगति सम्भव हुनेछ ।" उहाँले वेला-वेलामा दिनु भएको अद्भूत प्रवचनहरुले विचलित मनलाई शान्त तुल्याउन अत्यन्त सहायक सिद्ध पनि भएको छ ।

यस्तैगरी दिग्भ्रमित आत्मा तथा असन्तुलित जीवनहरुलाई सहायता दिने र सन्तुलन गराउने कार्य उहाँबाट भएको छ । हामीले मानवहरुलाई सही रुपमा आत्मनिर्भर वन्नको लागि निस्वार्थ भावले सेवा गर्ने पुरुषलाई जान्ने र वुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ । त्यस्ता युगपुरुषलाई जबसम्म जान्दैनौं, तबसम्म "अहं व्रम्हास्मी" भन्ने महावाक्यको कुनै अर्थ रहन्न । त्यसैले स्वामी विशुद्धदेव भनेर चिनिनु हुने सद्गुरुदेवको

माया, कृपा एवं प्रेमको वर्षा हाम्रो जीवनमा अविरलरुपमा प्राप्त भइरहेको छ। उहाँको सन्यासी स्वरुप संसार भरी प्रख्यात भएको छ र भविष्यमा पनि हुने नै छ। स्वामीले आफ्नो अन्तिम कालमा भन्नु भएको छ,- "चरित्रवान् बन" अरुलाई पनि चरित्रवान् वनाउने कोशिस गर। यसैवाट जीवनमा धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष सिद्धि भई जीवन धन्य हुनेछ। त्यही व्यक्ति यस धर्तिको सच्चा पुत्र हुनेछ।

गुरु-शिष्य परम्परालाई अक्षुण्य राखी लोक कल्याण गर्नका लागि स्वामी श्री विशुद्धदेवले यस पावनधर्ति नेपालमा २०४२ सालमा चरित्र निर्माण संघ खोली अनवरत रुपमा सेवामा समर्पित हुदै आउनु भयो। यो लेखकले स्वामीजीसंगको सान्निध्यता, दर्शनको दिव्य अनुभूति एवं अमृतवाणीहरु वारम्वार रसस्वादन गर्न पाएको सु-अवसरको अनुभव आजसम्म तरोताजा नै छ। साथै उहाँको कृपापूर्ण आशिर्वादबाट आध्यात्मिक विरुवालाई भरणपोषण गर्ने कार्यमा निरन्तरता पाएकोमा यो लेखक स्वयं अहोभागी ठान्दछ। अनन्त सिद्धिहरु, दिव्य साधना, गोप्य साधना, योगसाधना र चारित्रिक चेतनाका भण्डार श्री स्वामी यस धर्तिमा नभएपनि उहाँबाट लिखित पुस्तक, विभिन्न समयमा व्यक्त गर्नु भएका सारगर्भित प्रवचनका अंशहरुले र आत्मरुपमा पथप्रदर्शन गरेर सबैलाई कृतकृत्य गराउनु हुन्छ। महर्षिहरुको तपोर्जाले ओतप्रोत भएको पुण्यपावन धर्ति उत्तराखण्ड, हिमवत्खण्ड, पाशुपत् क्षेत्र र वुद्ध, जनक तथा सीता जस्ता महान् आत्माहरुको जन्मभूमिको सेवामा आफ्नो लामो समय विताई समस्त साधक, साधिका एवं भक्तजनहरुलाई पुण्य प्रदान गर्नु भएकोमा पनि हामी उहाँप्रति अत्यन्तै गौरवान्वित हुन वाध्य हुन्छौं।

आजको मानव समाज काम, कोध, लोभ, मोह, मद र मात्सर्यको राँकोमा पिल्सिएर छट्पटाइरहेकोले जताततै अशान्ति, दुःख, पीडा, भोकमरी र युद्धको कारणबाट हाहाकार भईरहेको छ। अपवित्र र कलुषित मन तथा मस्तिष्कको कारण वातावरणमा समेत दूषित हुन पुगेको छ। सामाजिक विकृति र वातावरणीय असन्तुलनले गर्दा मानव समाज अशान्तितर्फ गएको महशुस हुन्छ। त्यसकारण शान्ति र आनन्द प्राप्त गर्नको लागि स्वच्छ मनको आवश्यकता पर्दछ। निर्मल मनबाट बातावरणमा शुद्धता आई मानवले शान्ति र आनन्द प्राप्त गर्न सक्दछ। त्यसैले हाम्रा पूर्वज महात्मा सन्त पुरुषहरुले देखाएको शान्ति मार्ग आजको युगमा अत्यन्त आवश्यक भएकोले यसलाई युग सुहाउँदो आधुनिक तबरले लागू गर्नुपर्ने हुन्छ।

स्वामी विशुद्धदेव भन्नुहुन्छ,- "श्रेयमार्ग सदासर्वदा मानवको कल्याणकारी मार्ग हो। त्यसैले श्रेयमार्गलाई अपनाई प्रेयमार्गको त्याग गर्नुपर्दछ। विवेक र बुद्धिको कमजोरीले गरेर मानिस श्रेयपथ त्यागेर प्रेयपथ रोज्छन् । यसरी उल्टो बाटो हिंडनाको कारणवाट दुःख र कष्टको सामना गर्नुपर्छ। पुण्य कर्मको फल शान्ति र आनन्द भएकोले पुण्यकर्म बढाऔं र पापकर्म छोडौं यही नै धर्मपथ हो। पुण्य प्राप्त गरी आत्मानन्दमा रहनु नै चरित्र निर्माण गर्नु हो। शान्ति र आनन्दलाई प्राप्त गर्न दृढ निश्चय गरेर प्रेयपथलाई त्यागेर श्रेयपथमा लम्कनु मानवको परम कर्तव्य हो। श्रेयपथ भनेको आत्म संयमको मार्ग हो । संयमित जीवन विना चरित्रशील हुन सकिदैन। उच्च आदर्शको पालना गर्नु नै श्रेयमार्ग भएकोले यसैलाई चरित्र निर्माण भनिएको हो।"

आधुनिक भौतिकवादको विचारधाराले मानवलाई अशान्तिको मार्गतिर डोऱ्याई रहेको यस्तो अवस्थामा स्वामी विशुद्धदेवको चरित्र सन्देश संक्षेपमा यस प्रकारको छ । आजको युगमा धेरै मानिसहरु शारीरिक रोग, मानसिक रोग र आत्मिक रोगबाट ग्रस्त छन् । यस्ता रोगहरुबाट आराम प्राप्त गर्नको लागि योग साधनाको जरुरत पर्दछ। योगासनबाट शारीरिक रोग, प्राणायामबाट मानसिक रोग र ध्यानबाट आत्मिक रोगको निवारण हुन्छ । योग अध्यासबाट मानवीय चरित्रको विकास भै आत्म-साक्षात्कारको ढोका खुल्छ, तब योगवाट व्यक्तिको चरित्र निर्माण हुन गै समाजको कल्याण हुन्छ। भजन, कीर्तन, जप र प्रार्थनाको निरन्तर अभ्यासबाट मात्र साधना पूरा नहुने भएकोले संयमित जीवन पद्धतिको अभ्यास गर्नुपर्दछ । संयमित जीवनको पाठ योग साधनाबाट सिक्न सकिन्छ । स्वस्थ जीवन नै धन भएकोले संयमित जीवनमा रहनको लागि २४ घण्टामा १५ मिनेट भगवानको ध्यान गर्ने बानी बसाल्नु पर्दछ। यसको अर्थ जीवनको हरेक क्षेत्रमा आत्म संयम अर्थात अनुशासनको पालना गर्नुपर्छ। मानवले मानवप्रति गर्ने सत् व्यवहार नै चरित्र हो। मानव सेवा नै माधव नारायणको सेवा हो । त्यसैले काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद र मात्सर्य यी षड्विकारहरुलाई आफ्नो अधीनमा राखी चरित्रशील भएर बाँच्नु नै सार्थक जीवन हो। यो मार्ग सार्थक जीवनको वाटो मात्र नभई असल मानव बन्ने प्रमुख आधार पनि हो। यसको लागि योगको अभ्यास जरुरी छ। आदर्श चरित्रलाई जीवनमा उतार्न सहज, सरल र स्पष्ट विद्या योग साधना नै हो।

आध्यात्मिक तथा आदर्श चरित्रवान जीवन पद्धतिमा रहनको लागि सत्य, अहिंसा, दया, धार्मिक सहिष्णुता, भातृत्व र पारस्परिक प्रेम जस्ता उच्च गुणहरुप्रति

सजग हुन अति आवश्यक छ । यसलाई अझ भक्तिभावले व्यवहारमा लागू गर्नु सच्चा मानवको कर्तव्य हो । गुरुहरुवाट सिक्नुपर्ने ज्ञान र विवेक पनि यही नै हो । यस्ता उच्च आदर्शहरुलाई जीवनमा उतार्नको लागि हंसदा योगाश्रममा देश-विदेशवाट विभिन्न धर्मालम्बीहरु आएर योगसाधना र यज्ञ हवनमा सामेल भई दीक्षा ग्रहण गर्ने गरेका छन् । हंसदा योगाश्रम स्वामी विशुद्धदेवले स्थापना गर्नु भएको हो । उहाँले नेपाललाई तपोभूमिको रुपमा स्वीकार गरी मानव चरित्र निर्माण गर्नका लागि उक्त आश्रममा रहेर निरन्तर सेवा दिनु भयो । हंसदा योग आश्रम राजधानी काठमाण्डौंदेखि २३ किलोमिटर पूर्व काभ्रे जिल्लाको बनेपा नजिकै उग्रतारा जनगाल गा.वि.स. स्थित अति सुन्दर रुद्रागिरी पहाडको काखमा रहेको छ । उक्त आश्रमस्थललाई स्वामीले श्रीचरित्रज्योति महातीर्थको नाम दिनु भएको छ । उहाँको उपदेशहरुमा विशेष गरी २१ औं शताव्दीको माग भनेको चरित्र निर्माण हो, त्यसैले भौतिकता र आध्यात्मिकताको समन्वय नै पूर्ण जीवन हो, ईश्वर दर्शन र जीवन दर्शनबाट चरित्र निर्माण हुन्छ । उहाँका मुख्य उपदेशहरुमा इन्द्रीय संयम, उच्च भगवत् मुखी विचार, सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य पालन गर्ने र षड्विकारहरुमाथि नियन्त्रण आदि पर्दछन् । वर्तमान समयमा मानव चरित्र निर्माणको प्रमुख आवश्यकता भएकोले "मस्तिष्कमा समझदारी, काँधमा जिम्मेवारी र हृदयमा इमान्दारी" भन्ने मूलमन्त्रलाई आत्मसात गर्दै उहाँले नेपाल र नेपालीको गौरवमय उत्थानको गुणगाथा सारा विश्वले गाऊन् र अनुसरण गरुन् भन्ने उद्देश्यले विगत केही बर्षदेखि चरित्र निर्माण राष्ट्रिय संकल्प महाअभियान संचालन गर्नु भएको छ । यसै कार्यक्रम अन्तर्गत वातावरणीय शुद्धिकरणका लागि उहाँबाट हंसदा योगाश्रममा "एकात्मकता अनन्तकोटी अखण्ड वैदिक पाञ्चायन महायज्ञ" पनि अखण्ड रुपमा संचालन हुने गरी शुरुवात गराउनु भएको छ ।

ज्ञानयोग, भक्तियोग र कर्मयोगको अपूर्व समन्वयका भएका स्वच्छ र पवित्र हृदयका धनी स्वामी भन्नु हुन्छ, - "सम्पूर्ण चराचर जगतमा सर्वरुपमा र सर्वभावमा एकमात्र प्रभु (भगवान) हुनुहुन्छ । त्यसैले कर्ममा कौशल, भगवानमा श्रद्धा, ज्ञान विज्ञानप्रति चासो राख्ने र सत्यवादी विचार एवं भावना हुनुपर्छ ।" फेरि आश्रमको कार्यक्रम मिलाउने कार्यमा कुशलता र कर्मको फलमा उदासीनता हेर्दा उहाँ सच्चा कर्मयोगी हुनुहुन्थ्यो । श्रीस्वामी सन्यासीहरुमा श्रेष्ठ सन्यासी र योगीहरुमा महानयोगी हुनुहुन्थ्यो । उहाँलाई देख्नु हुने जो सुकैले पनि खुशी र मंगलमय स्वरुप भएको बताउँछन् । उहाँ लामा-लामा दाह्री, लामो कपाल, स्वच्छ तथा रातो वा पहेंलो बस्त्र पहिरन, दिव्य मुस्कान र करुणापूर्ण दृष्टि कहिल्यै विर्सन नसक्ने अलौकिक स्वभाव भएको महान व्यक्तित्व हुनुहुन्थ्यो ।

नेपालका विभिन्न आध्यात्मिक एवं धार्मिक संघ-संस्थाहरुबाट प्रशस्त अभिनन्दन पाई सक्नु भएका श्रीस्वामी परमपुज्य गुरुदेवको रुपमा स्थापित हुनु भयो। योगविद्याको माध्यमवाट भगवत प्राप्त गर्न प्रमुख मार्गदर्शकको रुपमा उहाँले महत्वपूर्ण कार्य गर्नु भयो । यसरी श्रीस्वामीले विश्वका अनगिन्ती देशहरु घुमेर पनि मुख्य कर्म थलो नेपाल राष्ट्रलाई नै चुन्नु भयो । किनकी नेपाल एक पुण्यता, पवित्रता र सुन्दरताले परिपूर्ण पशुपतिनाथको देश तथा ऋषिमुनिहरुको तपोस्थली भएको कारणले यसै भूमिको सेवामा समर्पित हुनु भएको कुरा वहाँ बताउनु हुन्थ्यो । सम्पूर्ण आध्यात्मिक शास्त्रका ज्ञाता परमपुज्य स्वामी श्रीसच्चिदानन्द विशुद्धदेवको सिद्धान्त, विचार र भावनाको कदर गर्दै धर्मप्रेमी जनसमुदायले कदर गनुपर्दछ। उहांका मुखारविन्दबाट सदा वेद, उपनिषद, गीता, योग शास्त्र, चरित्र निर्माणका सार वचनहरु वारम्वार निस्किरहन्थे । उहाँले नेपालमा धेरै समयदेखि दार्शनिक प्रवचन, योग शिक्षा र धार्मिक कार्यक्रमहरु जनमानसमा दिँदै आउनु भएको थियो । उहाँ बाणीका अद्‌भूत साधक र आध्यात्मिक मार्गका परमप्रेरक गुरु हुनुहुन्थ्यो । उहाँ भन्नुहुन्थ्यो, "मानव शरीर पाएपछि आत्म-साक्षात्कार गर्नुपर्छ । आत्म-साक्षात्कारबाट नै वास्तविक शान्ति र आनन्द प्राप्त गर्न सकिन्छ। विवेकी जनले संयमित तथा साधनामय जीवन विताउन सकेमा मात्र पुण्य आर्जन गरी चरित्रशील बन्न सकिन्छ । परमपुरुषार्थको मार्ग आत्म-साक्षात्कार भएकोले यसको साधनामा लाग्नुपर्छ, मानवको वास्तविक सत्यताको मार्ग पनि यही हो ।"

२. युगावतारी पुरुष स्वामी विशुद्धदेव

अनेक जन्मको पश्चात् जीवले अन्त्यमा मनुष्य योनीमा जन्म लिन्छ भन्ने कुरा विभिन्न पुराणहरुमा उल्लेख भएको छ। मनुष्य जीवन प्राप्त गरी अनेक रस एवं भोग आदिमा लिप्त भैसकेपछि पनि जीवनको वास्तविक आनन्द प्राप्त गर्न नसकेर निस्सार जीवनको बोध गर्न थाल्दछ। तब त्यही मानव इश्वरीयपथ, आत्मकल्याण एवं परमानन्दको पथतिर अगाडि बढ्न शुरुगर्छ । यहींबाट सत्यको खोज प्रारम्भ हन्छ, जो सदैव ज्ञानी पुरुषहरुका लागि बिचारणीय एवं चिन्तनीय विषयका रुपमा रहेको छ। आखिर परमातमा के हो ? यसलाई कसरी पाउन सकिन्छ ? आदि इत्यादि विषयमा भौंतारिँदै यात्रा गर्न वाध्य हुन्छ । त्यही यात्राले नै मानवलाई परमोच्च स्थिति आत्म दर्शनको ज्ञान गराउने छ। जीवनको सार्थकता पनि यही हो।

ज्ञान, वैराग्य, भक्ति र सत्कर्ममा अभिप्रेरित हुनु नै जीवनको सार्थकता हो। जीवात्मा वैराग्यले परिपूर्ण भएपछि मात्र भगवानप्रतिको भक्ति प्रगाढ हुँदै जान्छ, तब

उसको हृदयको पुकार पनि तीब्र हुन्छ, त्यस बेला प्रभुले कुनै पनि रुपमा दर्शन दिएर अवश्य पनि कृतार्थ बनाई दिनुहुनेछ । त्यसैले प्रभु (भगवान्) ले मनुष्य रुपमा समय-समयमा यस धराधाममा अवतरण हुने गर्दछ । भगवानका विभूतिहरु थुप्रै भएपनि शास्त्रहरुमा विशेष गरी परमात्माका दश अवतारहरुको उल्लेख पाइन्छ, यी अवतारहरु हुन् (मत्स्य, कूर्म, वराह, वामन, नृसिंह, परशुराम, राम, कृष्ण, बुद्ध र कल्कि आदि) । विष्णु पुराणमा भने भगवानका मुख्य-मुख्य चौविस अवतारहरुको वर्णन पाइन्छ । अवतारहरुको क्रममा कल्की पुराणमा यसरी व्याख्या भएको छ, - नैमिषारण्यमा समस्त अवतारहरुको कथा, लीला, वार्तालाप महर्षि सूत र सौनकादि ऋषिहरुको बिच भएको थियो, जसमा ऋषिश्रेष्ठ सूतजीसंग शौनकमुनीले प्रश्न गर्नु भयो । वुद्धावतार पश्चात कलियुगको अन्तमा भगवान कुन शक्ति स्वरुपमा जन्म लिनु हुनेछ ? भनेर प्रश्न गर्दा सुतजीले भन्नु भयो । हे मुनिश्वर ! व्रम्हाजीले आफ्नो पिठयूँबाट पातकको उत्पति गर्नु भयो । जस्को नाम अधर्म राखियो । अधर्म जब ठूलो भयो उस्को विवाह मिथ्या (झूट) सँग सम्पन्न भयो । दुवैको संयोगबाट महाकोधी पुत्र दम्भ तथा माया नामक कन्याको जन्म भयो । त्यसपछि दम्भ र मायाको संयोगले लोभ नाम गरेको पूत्र र विकृति नाम गरेकी कन्या जन्मिए । ती दुवैले कोधलाई जन्म दिए । कोधबाट हिंसा र दुवैको संयोगबाट कालो शरीर भएको महाभयंकर कलिको जन्म भयो । जुन कराल, चंचल, भयानक दुर्गन्धयुक्त शरीर भएको डरलाग्दो थियो । जो जुवा, मद, स्वर्ण र वेश्यामा निवास गर्न थाल्यो । तिनै कलिकी बहिनी र सन्तानका रुपमा दुरुक्ति तथा भयानक, मृत्यु, निरथ तथा यातनाको जन्म भयो । विस्तारले जस्का हजारौं अधर्मी पुत्र-पुर्त्रीहरु आधि व्याधि, बूढेसकाल, दु:ख, शोक, पतन, भोग, रोग, बिलास आदिको नाम निस्कन पुगे । जसले जप, तप, दान, स्वाध्याय, उपासना आदिको नाश गर्न लागे । जसले गर्दा मानवको चरित्र भ्रष्ट हुन थाल्यो । कलियुगमा कस्तो हुन लाग्यो भनें (कोध, दम्भ, माया मलिनता, ब्याधि, भोग, पतन इत्यादि स्थितिहरु उत्पन्न भए र बिस्तारै यस स्थितिले संसारमा सामान्य मानिस पनि इश्वरीय सत्ताप्रति संदेह गर्न थाले । जसले समाजमा दुरभावना फैलिएर वातावरण नै कलुषित हुन पुग्यो ।

महाभारतकालमा श्रीकृष्णले श्रीमद्भगवत गीतामा अर्जुनलाई यसरी भन्नु भएको छ, - "यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत, अभ्यूत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम् । परित्राणाय साधुनां विनाशाय च दुश्कृताम् । धर्म संस्थापनार्थय सम्भवानी युगे-युगे ।" अर्थात जब-जब संसारमा अन्याय, अत्याचार, पापाचार, दुराचार, अनीति, कुकर्म, अधर्म र धमण्ड बढेर पूर्ण रुपले ब्याप्त हुनेछ, त्यसबेला इश्वरीय सत्ता कुनै

न कुनै रुपमा प्रादुर्भाव हुनेछ । यस्तै त्रेता यूगमा पारिवारिक मर्यादा एवं आदर्शको हनन भएको अवस्था र राक्षसहरुले साधु एवं सन्तहरुलाई दुःख दिएको अवस्था थियो । यज्ञ, जप, तप आदि मलिन हुदैं थिए, रावणादि राक्षसहरुले मानव समुदायलाई त्रसित वनाई रहेको थियो । ऋषि सत्तामाथि नै हस्तक्षेप भै रहेको अवस्था थियो । तव परमात्माले भगवान श्रीरामका रुपमा अवतार लिनु भयो । राजगृहमा जन्म लिएर पनि भगवान श्रीरामले मर्यादा, आदर्श र त्यागको मूल्यलाई स्थापित गर्नको लागि आर्यावर्तको भ्रमण गर्नु भयो । माता र पिताको भक्तिमा अत्यन्त ठूलो तप रहेको ज्ञान सिकाउनु भयो । भाईहरुप्रति अत्यन्त प्रेम र आफूप्रति दूर व्यवहार गर्ने सौतेनी आमा कैकेयीलाई कहिलै पनि दोष नदेखाउने महान आदर्शको प्रतिमूर्ति राम हुनुहुन्थ्यो । राजपाठलाई त्यागेर पिताको आज्ञालाई सर्वोपरी ठानी बनवासी रुपमा भ्रमण गरेर एउटा उच्च आदर्शमय जीवनको लीला देखाउनु भयो । त्यस अवतारको मूलभूत लक्ष्य के थियो भने, सम्पूर्ण आर्यावर्तसंगै लंकासम्मलाई मैत्री भावमा जोड्ने कोशिस थियो । हरेक स्थानमा पुनः वेदवाणीको गुंजन होस्, वैदिक ज्ञानको प्रचार-प्रसार होस् र पुनः यज्ञज्योति प्रज्ज्वलित भई धर्मको स्थापना होस् भन्ने लक्ष्य थियो । श्रीरामले कतै पनि कुनै जातिप्रति भेदभावको स्थान दिनु भएन । सबरीको आश्रममा गएर त्यहीं वनाएको प्रसाद खानु भयो । बानर तथा भील्ल जस्ता आदिबासीहरु सबै भगवानका प्रिय थिए । आफ्ना सौतेनी माता एवं भाईहरुप्रति अत्यन्त प्रेमको भाव थियो । समस्त जनताका प्रीय राजा राम हुनुहुन्थ्यो । भगवानको सम्पुर्ण बिचरण स्थल बनवासनै थियो । भेषभूषा सबै त्याग र वैराग्यले परिपूर्ण एक भिखारी जस्तै साधारण थियो । आफ्नी धर्मपत्नीसंगै पदयात्रा गरेर भगवान श्रीरामले एउटा भावनात्मक अनुभव जनमानसमा उत्पन्न गर्नु भयो । त्यसपछि भगवानले सबैलाई साथ लिएर आसुरी प्रवृतिहरुका प्रतीक रावणादि निशाचरहरुको नाश गर्नुभयो । रावण मात्र होईन्, ऊ संगै रहेका कुम्भकर्ण तथा मेघनाद आदि जे जति आसुरी प्रवृतिका व्यक्तिहरु थिए, ती सबैको जरै समेत नाश गरेर सम्पूर्ण भूमण्डलमा शुद्ध धर्मको स्थापित गर्नु भयो, आफ्नो उच्च चरित्रबाट लोकलाई प्रभावित पार्नु भयो । भगवान श्रीरामले पनि विश्वामित्रसँग अस्त्र-शस्त्र विद्या सिक्नु भयो र ब्रम्हर्षि वशिष्ठसँग गुरुकुलमा बसेर दिव्य ज्ञान प्राप्त गर्नु भयो ।

जसरी त्रेतायुगमा मानव समुदायमा आईपरेका दुःख र पिडालाई भगवानले राम अवतार लिएर हरण गर्नु भयो । त्यसैगरी द्वापरयुगमा भगवानले घोर अत्याचारी कंस र अन्य दुष्टहरुको अन्यायबाट जनतालाई बचाउन श्रीकृष्णको अवतार लिनु भयो । श्रीकृष्ण साधारण बालक जस्तै आमाको गर्भबाट जन्म

लिनुभयो । एउटा बालकले झैं आफ्नो बाललिला सम्पन्न गर्नुभयो । देवकीको गर्भबाट जन्म लिएर यशोदाको घरमा भगवानले आफ्नो बाल्यकाल व्यतित गर्नु भयो । आफ्नो बाल्यकालमा निरन्तर लिलाहरु गर्दै सान्दीपनी ऋषि आश्रममा गएर शिक्षा-दीक्षा लिनु भयो । उहाँले आसुरी प्रवृत्तिहरुको नाश गर्नको लागि अनेक तरहका राक्षसी शक्तिहरुलाई नाश गरेर भगवानले बाल्यकाल विताउनु भयो । जहाँ द्वापरयुगमा मानवीय जीवनमा शुष्कता र द्वेषको अधिकता हुन थालेको थियो, त्यहाँ भगवानले प्रेमको नयाँ अभिव्यक्ति दिनु भयो । भगवानले रासलीलाको आनन्द सबैलाई चखाउनु भयो, जसमा सम्पुर्ण भू-मण्डल कृष्णमय भएर भगवानसंगै नृत्य संगीत गरिरहन्थ्यो, यो प्रेमको सर्वोत्कृष्ट अभिव्यक्ति थियो, रसमयी लिलाको एक दिव्य उपस्थिति थियो । तथापि यसको सँग-सँगै सुदुर स्थानमा रहेको सान्दिपन आश्रममा गएर गुरुसंग धेरै समय विताउनु भयो । भगवान दुर्वासा ऋषिको परीक्षाबाट पास भएर ठूलो आर्शिवाद ग्रहण गर्नुभयो । भगवान श्री कृष्ण जस्ता अवतारी पुरुषका लागि त जीवनका सामान्य नियम पालन गर्दै शिक्षा, दीक्षा आदि ग्रहण गर्न आवश्यक भयो भने साधारण मनुष्यको त कुरै छैन् । श्रीकृष्णले समाजका सामु आदर्श स्थापना गर्नु थियो । भगवानले आफ्ना लिलाहरुमार्फत आफ्नो प्रेमस्वरुपको सँग-सँगैं युग निर्माताको रुपमा कार्य गर्नु थियो । महाभारतकालमा सत्यताको जित गराउनको लागि अनेक राजनैतिक पाठ पाण्डवहरुलाई सिकाउनु भयो । श्रीमद्भगवत गीताको ज्ञान दिएर लोककल्याणको मार्ग देखाउनु भयो । ठीक त्यही स्थिति रामको समयमा थियो, जब रावणरुपी आसुरी प्रबृत्ति बढिरहेको थियो पुनः द्वापरमा कौरबरुपी आसुरी प्रबृत्ति बढ्दै थियो र सम्पूर्ण भूमण्डललाई कब्जा गरिरहेको थियो । त्यसबेला श्री कृष्णले आफ्नो बिराट स्वरुपका माध्यमले अर्जुनलाई के ज्ञान दिलाउनु भयो भने संख्याबल महत्वपूर्ण होईन । चरित्रबल वा धर्मको बल नै महत्वपूर्ण हो । उहाँले धर्मको स्थापना गर्नको लागि चाहे जीवनको बलिदान समेत दिन किन नपरोस । यदि सत्य धर्म तिम्रा साथमा छन् भने आसुरी प्रबृतिले कहिल्यै बिजय प्राप्त गर्न सक्दैन् । महाभारतको युद्ध इतिहास परिवर्तनको युद्ध थियो, सत्य समाजको स्थापना गर्ने संघर्ष थियो । त्यस युद्ध पश्चात पुनः आर्यावर्तमा धर्मको चेतना जागृत भयो, सामाजिक जीवनलाई नष्ट गर्ने बिलासिता, जुवा, मद्यपान, नारी अपमानका प्रबृत्ति नासिएर गए । सम्पूर्ण जीवनकालमा भगवान श्रीकृष्णले कुनै प्रकारको सामाजिक आचारसहिंताको उलंघन गर्नु भएन । गृहस्थ भएर पनि सन्यास जीवनको मार्ग देखाउनु भयो । गोठालो भएर पनि राजपाठको अत्यन्त महत्वपूर्ण ज्ञान सिकाउनु भयो । गाईको पालन गरेर गो माताको रक्षा गर्नुभयो । महिलाहरुले पनि आफ्नो जीवन स्वतन्त्र रुपमा वाँच्नुपर्छ, हाँस खेलमा जिन्दगी विताउनु पर्छ,

भन्ने रसमय जीवनको वाटो देखाउनु भयो । महिलाहरुको स्वतन्त्रतालाई खुल्ला गरि दिनु भयो ।

कालको गतिले समय परिवर्तन हुँदै गए । मानिसहरु परिवर्तन हुँदै गए । मानवीय विचार र भावनामा आएको परिवर्तनले विश्वमा पनि परिवर्तनको लहर शुरु भयो । जनसंख्याको बृद्धि, वातावरणीय ह्रास, विभिन्न राष्ट्र-राष्ट्र बीच शीत युद्ध र चरित्रको ह्रास हुँदै गई विश्वमा अशान्ति फैलने डर भयो । यिनै कारणहरुले संसारमा विभिन्न किसिमका धार्मिक, सामाजिक, आर्थिक र राजनैतिक उतारचढाव भयो । जसको फलस्वरुप आर्यावर्तका मुलुकहरु अनेक स-साना राज्यमा विभक्त हुन पुगे, अनेक प्रकारका धर्मका प्रचारकहरु जन्मे, जसवाट प्रत्येक राज्यमा द्वेष, हजारौ प्रकारका धर्म सिद्धान्त, हजारौं प्रकारका पूजा, नास्तिकता र आस्तिकताका विचको संघर्षले व्यापकता लियो, त्यसपछि प्रभुले अन्धविश्वास, पाखण्डपन र जडवादितालाई खतम गर्नको लागि भगवानले बुद्धको रुपमा जन्म लिनुभयो । भगवानले सिद्धार्थ गौतमको नाममा बुद्ध भएर जन्म लिई वोधिसत्व प्राप्त गरी शान्ति र अहिंसा परमोधर्मलाई संसारका अनगिन्ती मुलुकहरुमा प्रचारमा ल्याउनु भयो । बुद्ध धर्म आज आएर चीन, जापान, नेपाल, भारत, श्रीलंका, थाईल्याण्ड, भुटान र पश्चिमका थुप्रै देशहरुमा फैलिएको छ । जसमा भगवान वुद्धले तीनवटा सिद्धान्त जनमानसमा स्थापित गर्नुभयो । "बुद्धं शरणं गच्छामि, संघं शरणं गच्छामि, धम्मं शरणं गच्छामि" अर्थात खण्ड-खण्डमा विभाजित भएर वस्नुको साटो संघ वनाउन आबश्यक छ, संघ बनाएर धर्म पालन गर्न आवश्यक छ, संघबाट एकताको सृजना गर्न सकिन्छ र धर्मको पालन शुद्ध सात्विक बुद्धिबाट गर्नुपर्छ । जसमा त्याग, करुणा, प्रेम, साहचर्य र मैत्री उत्पन्न गर्नु थियो र बुद्धले राज परिवारमा जन्म लिएर पनि आफूले राज्यवैभव जस्ता कुरालाई त्यागेर भिक्षुक भेष धारण गरी भिक्षापात्र हातमा लिएर सम्पूर्ण आर्यावर्त र त्यस भन्दा पनि बाहिर सुदुर पूर्व तथा पश्चिमका थुप्रै देशहरुमा धर्मको स्थापना गर्नुभयो ।

राज भवनमा जन्म लिएर पनि आफू आजिवन सन्यासी भएर विचरण गर्नुभयो । भगवान बुद्ध स्वयंले कुनै सम्राट पद धारण गर्नु भएन, राजा बन्ने मोहलाई त्यागी दिनु भयो । तर पनि सारा सम्राट उहाँका अधिनमा थिए । भगवान बुद्ध त जनजनका सम्राट हुनुहुन्थ्यो । बुद्ध शान्तिका दूत, अहिंसा परमोधर्मका अनुयायी र सन्यासयोगका प्रेरक हुनुहुन्छ । आफ्नो चेतना र ईश्वरीय स्वरुपको बिस्तार भगवानले यस प्रकार गर्नुभयो जसद्धारा पुन: एकता, साहचर्य र धर्मको स्थापना हुन गयो ।

त्यही बुद्धको उपदेशबाट प्रभावित भएर आज अनगिन्ती देशहरुमा वुद्धस्तुप, गुम्बा, ध्यान स्थल, ठूला-ठूला वुद्ध मूर्तिहरु वनाएर धर्मप्रति आस्थावान् मानिसहरु साधनामा तल्लीन छन्। उनै वुद्धको सन्देश आज महत्वपूर्ण वन्दै गएको छ। शान्ति नै मानव जीवनको प्रमुख आधार हो, अहिंसा नै परमो धर्म हो भन्ने कुराको सार्थकता वुद्धको दिव्य सन्देशमा नै पाइन्छ।

समय, वातावरण, परिस्थिति र युग अनुसार भगवानका अबतारहरुमा पूर्णरुपले भिन्नता देखिन्छ। यो कसरी भयो भने युगको आफ्नो धर्म अनुसार भगवान अलग-अलग स्वरुपमा प्रकट हुनुहुन्छ। जहाँ जस्तो प्रकारको स्वरुपको आबश्यकता पर्दछ, भगवान सोही अनुसारका युगपुरुषका रुपमा, महान नेताको रुपमा, युग द्रष्टाका रुपमा वा समस्त प्रकारका तत्वज्ञानको प्रेरकको रुपमा अवतरित हुनुहुन्छ र जुन उद्देश्यले अवतार लिनुहुन्छ, त्यस कार्यलाई पूरा गर्नासाथ पुन: ब्रम्हाण्डमा आफ्नो बिराट स्वरुपमा स्थित हुनुहुन्छ। प्रभु जब अवतरण हुनुहुन्छ, त्यसबेला संसारलाई के सन्देश दिन चाहनुहुन्छ भने आदर्शमय जीवन के हो ? ब्रम्ह के हो ? साधना कसरी गर्ने ? चरित्र नै जीवनको प्रमुख अनुशासन हो, सत्चरित्रको परिपालनबाट आफूलाई चिन्न सकिन्छ, मनुष्य जन्म लिएर आफ्नो जीवनमा परमात्माको अबिछिन्न शक्तिको प्रतीक बनेर कसरी संसारमा सद्कार्य गर्न सकिन्छ, कसरी असंभवलाई संभव बनाउन सकिन्छ र कसरी एक-एक गरेर आफ्नो मार्गमा आउने बाधाहरुलाई हटाउँदै अघि बढ्न सकिन्छ, कसरी जीवनमा प्रेम, करुणा, दया र मैत्रीभावको श्रृजना गर्न सकिन्छ आदि कुरा सिकाउन आउनु हुन्छ। सात्विकताको पालना गर्दै पूर्णत्वतर्फ अग्रसर हुने वास्तविक सच्चाईको मार्ग के हो ? आदि तथ्यसत्य कुराहरुको सन्देश दिन परमात्मा स्वयं यस धराधाममा उपस्थित हुनुहुन्छ ।

विभिन्न युगमा यस्तै युगपुरुषहरु आउने र जाने क्रममा पूज्यनीय स्वामी श्री सच्चिदानन्द विशुद्धदेवको रुपमा पनि भगवानले यस धर्तिमा आगमन गर्नु भयो। पूज्य स्वामी जसले आफ्ना पिता, माता, दाजु, भाई, इष्टमित्र र आफ्नो जन्मभूमिलाई छोडेर तीर्थहरुको पनि तीर्थभूमि नेपालमा आएर सबैको प्रिय हुनुभयो। नेपाल र नेपालीको सेवामा दिन विताउनु भयो। चारित्रिक चेतनाको सत्यमार्ग देखाउनु भयो। योग साधना सिकाएर विचलित आत्माहरुलाई बाटो देखाउनु भयो। युग अनुसार आवश्यक पर्ने दर्शन दिएर जानु भयो। उहाँका शिष्यहरुले उहाँलाई महान सन्त, युगपुरुष, चारित्रिक पुरुष, स्वामी, सद्गुरुदेव, प्रभु, ईष्टदेवको रुपमा आत्मसात् गरेका छन्।

स्वामी विशुद्धदेवको सन्यासी जीवनको अध्ययन एवं बिवेचना गर्दा महर्षि वेद व्यासद्धारा उद्‌घृत गरेका सन्यासी महापुरुषहरुको दिव्यगुणहरुसंग मिल्दो जुल्दो पाईएकोले निश्चयनै उहाँ युगअबतारी पुरुष हुनुहुन्थ्यो । युगावतारी पुरुषको अर्थ के हो भने युग र वातावरण अनुसारको विद्या एवं ज्ञानको प्रचार गरी मानवीय अस्तित्वलाई जोगाउने क्षमता भएको दिव्य गुणले सम्पन्न व्यक्तिलाई जनाउँछ । स्वामीजी एउटा सुसंस्कृत बाम्हण परिवारमा जन्म लिएर आफ्नो सांसारिक जीवनको प्रारम्भिक समयमा भौतिक ज्ञानमा उच्च शिक्षा हासिल गर्नु भएको थियो । जसले आफ्नो अल्पकालिन भौतिक जीवनमा शिक्षाको उच्चतम आयाम ग्रहण गरेर बांकी समय सन्यास जीवन व्यतित गर्ने निर्णयबाट एक यस्तो अद्धितीय एवं उच्चत्तम् व्यक्तित्वको परिचय दिन्छ, जसको चिन्तन मात्रले समेत दिब्यताको बोध हुन थाल्दछ । प्रलयकालमा समस्त जगतलाई आफूभित्र समाहित गर्नुहुने महात्मा हिरण्यगर्भ जत्तिकै स्वामीजी शान्त र सौम्य स्वरुपको हुनुहुन्थ्यो । ब्यवहारीक जीवनमा पनि स्वच्छ पहेंलो गेरुबस्त्र पहिरन, लामा-लामा कपाल र दाह्री दिव्य मुस्कान, करुणापूर्ण दृष्टि एवं अनेक प्रकारको ज्ञान दिएर समस्त संशयलाई दूर गर्न सक्ने अद्धितीय क्षमताका धनी भएर पनि उहाँ सिधा-साधा देखिनुहुन्थ्यो । त्यसैले उहाँ सर्बसाधारणको बोधभन्दा परको पृथक व्यक्तित्व हुनुहुन्थ्यो ।

उहाँले अध्यात्म साधनाको उच्चतम सोपानलाई छुनु भएको छ । त्यसैले विश्वका प्रख्यात सम्मानित व्यक्तित्वहरुमा उहाँ पनि पर्नुहुन्छ । उहाँको साधनात्मक क्षेत्र कति बिशालतम छ भने यसलाई शब्दले आँकन गर्न संभव छैन । उहाँको व्यक्तित्व हिमालय सरह अडिग, सागर सरह गंभीर, फूल जत्तिकै सुकोमल र आकाश सरह निर्मल छ । उहाँको सम्पर्कमा पुग्ने मानिसहरु एकपटक उहाँलाई देख्नासाथ चकित हुन पुग्दथे । किनकी उहाँमा पूर्वीय संस्कृतिका महान व्यक्तित्व महर्षि कपिलमुनि सरह आफूभित्र ज्ञान गंगाको असिम प्रवाह समेट्नु भएको थियो । साथै उहाँ पश्चिमी संस्कृतिका महाकवि गेटेको सिद्धान्त र विचारसंग मेल खान्छ । पूज्य स्वामी ऋषिकालीन ज्ञान परम्परालाई निरन्तरता दिनको लागि हर वखत प्रयत्नरत हुनुहुन्थ्यो । आधुनिक युगको नाममा अनेक घात प्रतिघातका कारण निष्प्राण हुनसक्ने सम्भावना बढ्‌दै गएको अवस्थामा स्वामीले दिनु भएको दिब्य ज्ञानको छायाँ मुनि समस्त मानव जातिले सुख, शान्ति, आनन्दको अनुभव गरेका छन् । जुन ज्ञानको सहयोगले सबै गौरवान्वित भएका छन्, समस्त बिसंगतिलाई पराजित गर्न सक्षम भएका छन् । हाम्रा ऋषिमुनीहरुले आफ्नो तप एवं उर्जाले सवल र परिपुष्ट गरेर जनकल्याणका लागि सोचेको स्वर्णिम सपना पुरा गर्नमा स्वामीजीको

योगदान अनुकरणीय छ । पूज्य स्वामीले समाजका हरेक विषमतासंग जुध्दै गुरु ज्ञानपरम्परालाई पुन : जागृत गर्नु भएको छ । समस्त मानव जातिलाई एक सुत्रमा बाँधेर लैजानको लागि चरित्र सन्देशको नारा दिनु भएको छ । उहाँले त्यस ज्ञान प्रबाहलाई योग साधनाका माध्यमले आप्लावित गर्नु भएको छ । योग साधनालाई अझ सरल र प्रभावकारी वनाई दिनु भएको छ । मानव कल्याणका लागि आफ्ना आँखामा अथाह करुणा भरेर उहाँले चारित्रिक चेतनाको माध्यमले, यज्ञको माध्यमले, योग शिविर तथा साधनाका माध्यमले ज्ञानलाई जन-जनमा पुऱ्याउने कोशिस गर्नु भयो । यस्ता महामानवका बारेमा केही कुरा भन्नु र लेख्नु भन्दा अघि निकै कुरा सोच्नुपर्दछ । किनकी उहाँको कार्यको व्याख्या गर्न र परिचय दिनको लागि यो लेखक त्यति पर्याप्त छैन् । किनकी उहाँलाई थुप्रै अनगिन्ती शिष्य-शिष्याहरुले आत्मसात् गरेका छन् । तर पनि यो सानो स्मरणका कुराहरु लेख्ने प्रयास मात्र गरेको हुँ । जीवनका प्रत्येक आयामहरुलाई छोएर समेत सम्पूर्ण उद्वेगहरुबाट रहित, जो राम सरह मर्यादित, कृष्ण सरह सतत् चैतन्य, सप्तऋषिहरु सरह सतत् भावगम्य, अनन्त तप, उर्जाद्धारा परिपूर्ण यस्ता सन्यासी स्वरुप स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेव हुनुहुन्छ । बाहिरी स्वरुपले स्वामी यद्यपि सन्यासी रुप जो देखिएको थियो, त्यो वास्तविक रुपमा भित्री स्वरुप पनि त्यही नै थियो । उहाँ सुख र दु:खको अनुभव गर्दै, हाँस्दैं, उदाश हुदैं, सन्यासी जीवन ब्यतित गर्दै शिष्यहरुसंगै जीवनका कियाकलाप सम्पन्न गर्नुहुन्थ्यो तथापि यो स्वामीजीको बाहिरी आवरण थियो । उहाँको आभ्यन्तरिक शरीर भने स्वयंमा चैतन्य, सजग, सप्राण पूर्ण योगेश्वरको थियो, जसमा प्रत्येक क्षणको ज्ञान थियो । जस्को यदाकदा मात्र पृथ्वीमा जन्म हुन पुग्दछ । उहाँलाई वैदिक ऋचाहरु कण्ठस्थ थिए, वेदान्त दर्शनका पारखी नै भने हुन्छ, सम्पूर्ण शास्त्रहरुको गौण परिभाषा दिनुहुन्थ्यो । नेपालमा विगत लामो समयदेखि रहदै आउनु भएकोले पनि उहाँलाई थुप्रै साधक र साधिकाहरुले आत्मसात् गरेका छन् । यसको साथै भारत र अन्य विश्वका अनगिन्ति देशहरुमा पनि उहाँका थुप्रै शिष्य र शिष्याहरु रहेका छन् ।

मेरो अनुभवमा बृद्ध अवस्था जुनकी ८० बर्ष भन्दामाथिको उमेर भएर पनि स्वामीलाई चीर यौवन, चीर नूतन र पुष्ट शरीर भएका एक वास्तविक सन्यासीको रुपमा देखेको छु । वाहिरी रुपमा स्वामीजीको जे जस्तो क्रियाकलापहरु देखे पनि अभ्यन्तरिक जीवनमा पनि मैले कुनै न कुनै रुपमा प्रत्यक्ष अनुभव गरेको कुरा ताजा नै छ । एउटा सन्यासी व्यक्तिको संसर्गमा रहँदा, सम्पर्क गरी रहँदा मेरो अनुभवमा जीवन स्वंयमा उच्च, उदात्त, दिब्य र अद्धितीय रहेको महशुस हुन्छ । हजारौं-हजार

योगी वा साधक समेत उहाँका सामु नतमस्तक हुन्थे किनभने ती योगीहरु स्वामीजीको आभ्यन्तरिक जीवनसंग परिचित थिए । उनीहरुलाई यो कुरा थाहा छ कि उहाँको व्यक्तित्व स्वयंमा अद्धितीय तथा अनौठो थियो । यस्तै उहाँसँग साधनात्मक जीवनको कला थियो, पूर्णता प्राप्त गर्ने ज्ञानको एउटा विशाल भण्डार थियो । जब स्वामीजी बोल्नु हन्थ्यो, त्यतिबेला कस्तो लाग्दथ्यो भने स्वयं उहाँको जिब्रोमा सरस्वति बसेको छ, तब आफ्नो मुखबाट वेद उच्चारण गर्दै हुनुहुन्छ । वास्तवमा मलाई लाग्छ स्वामीजी गुरुदेवको रुपमा ब्रम्हा, विष्णु र रुद्रको अवतार थियो ।

उहाँको पुण्य शरीर नभए पनि उहाँको दिव्य आत्मा दिव्याश्रम, सिद्धाश्रम र समस्त ब्रम्हाण्डका कण-कणमा ब्याप्त छ । किनकी सच्चिदानन्द नै आत्मरुपमा सबैको हृदयकमलमा विराजमान हुनुहुन्छ । उहाँ कसैलाई फकाउनु हुन्छ, कसैलाई हप्काउनु हुन्छ, कसैलाई माया गर्नु हुन्छ, किनकी केही कुराहरु उनीहरुले सिकुन, केही बुझुन र जीवनमा पूर्णता प्राप्त गरुन् । त्यसैले स्वामीजीको निकटता पाएर शीतलताको अनुभव हुन्छ, नाम सुनेर पनि शान्तिको अनुभव हुन्छ । उहाँको निकटता पाउँदा मानौं एकै पटक ब्रम्हा, विष्णु र महेशको दर्शन गरेको, एकै पटक हिमालयको दर्शन गरेको, एकै पटक सम्पूर्ण ब्रम्हाण्ड समाहित गरेको व्यक्तित्वसँग बसेको अनुभव हुन्थ्यो ।

त्यस समयको समाजले रामलाई चिन्न सकेन, रामको कदर उहाँको मूल्याँकन गर्न सकेन, भगवान राम जंगल-जंगल भौतारिनु भयो । कृष्णसंग पनि यस्तै व्यवहार भयो, कृष्णलाई पीडा दिने काममा कुनै असर बाँकि राखिएन, भगवानले मथुरा छोडेर द्वारिकामा शरण लिनु पर्‍यो, त्यसबेलाको समाजले उहाँको कदर गर्न सकेन । बुद्धका समयमा जति बेदना भगवान बुद्धले झेल्नुभयो, त्यसको वास्ता समाजले गरेन । महाबीरका कानमा काँटी ठोकियो, उहाँलाई भोकै मर्न बिवश पारियो, समाजले भगवान महाबीरलाई बुझ्न सकेन । दयानन्दलाई विष पिलाइयो । कबिर, रैदास, मीरावाई, एकनाथ, रामकृष्ण जस्ता महान सन्तहरुप्रति समाजले दूरव्यवहार गर्‍यो । क्राइष्टलाई सुली चढाइयो आदि यस्तै-यस्तै यातनाहरु महापुरुषहरुले प्रत्येक युग र कालमा भोग्दै आएको प्रमाण हाम्रो सामु प्रष्ट छ । यसैले यदि सहि अर्थमा सन्तलाई बुझ्नु छ भने सच्चिदानन्द स्वरुपलाई बुझ्न आबश्यक छ । हामीसंग भएका चर्म चक्षुले सन्तलाई चिन्न सम्भव छैन । यसका लागि आत्मचक्षु या दिब्य चक्षुको आबश्यकता छ । कृष्णले गीतामा जसरी अर्जुनलाई आफ्नो बिराट स्वरुप देखाउनुभएको थियो, त्यस भन्दा पनि उच्च र अद्धितीय ब्रम्हाण्डको स्वरुपलाई

देख्ने प्रयास गर्नुपर्छ र अनुभव गर्नुपर्छ, तबमात्र गुरुलाई बुझ्न सकिन्छ । त्यसैले उहाँ सम्पूर्ण कलाले पूर्ण एक अद्धितीय ब्यक्तित्व हुनुहुन्थ्यो, जो विशेष उद्देश्यले पृथ्वीमा आउनुभएको थियो । म एक्लैले भनेर हुँदैन, म जस्ता हजारौ शिष्यहरुले स्वामीजी अद्धितीय सिद्धि प्राप्त व्यक्तित्व थिए भनेर भन्ने गरेको पाइन्छ । उहाँले सिद्धिहरुको यद्यपि प्रदर्शनी गर्नु भएन, तर उहाँ भित्र जुन सिद्धि र शक्ति निहित थिए, ती आफैमा अत्यन्त अद्धितीय र अकल्पनीय नै थिए ।

उहाँ भन्नुहुन्थ्यो, - म सामान्य मानव भएर व्यवहार गरी रहेको छु, तर कतिपय मानिसले मलाई भगवान भनेर पनि भन्लान, कसैले सन्यासी, कसैले महात्मा, कसैले योगी, कसैले सामान्य मनुष्य भने पनि म आफूलाई वास्तवमा एक सामान्य मनुष्य नै ठान्दछु । म पनि सामान्य मनुष्य जस्तै गृहस्थमा नै छु, किन की मेरा पनि थुप्रै व्रम्हचारी शिष्य र शिष्याहरु छन्, के यो गृहस्थ होइन् र ! आश्रमको निर्माण गरेको छु । गाईहरुको पालन गरेको छु, गृहस्थकै जस्तो सबै कुराहरुको मलाई पनि आवश्यकता छ । आश्रमको व्यवस्थापन गर्ने कार्य पनि कठिन नै हो । मेरा पनि थुप्रै पाहुनाहरु आउँछन्, उनीहरुलाई स्वागत सत्कार गर्नुपर्छ । आश्रमको सरसफाई देखि मर्मत सम्भार आदि क्रियाहरु निरन्तर गर्नुपर्छ । मेरो गृहस्थ यस्तो स्थान हो जहाँबाट मैले मेरा थुप्रै शिष्यहरुको भविष्य निर्माण गर्नुछ । मेरो प्रयत्न त्यसै खेर जाँदैन् । यस स्थानबाट अवश्य पनि सन्तहरुको निर्माण हुनेछ । व्यवहार गर्दा-गर्दै मलाई पनि कसै कसैले त हजारौं गाली पनि दिन्छन् । म यसै रुपमा गतिशील छु, मान्छेहरु के भन्छन् म उनीहरुको मुख बन्द गर्न सक्तिन । किनभने जो जति गहिराईमा छ उ त्यसै रुपमा मलाई चिनेर आफ्नो धारणा बनाउँछ । जसले मेरो बाहिरी आवरण मात्र देख्छ, उसले मलाई सामान्य मनुष्यको रुपमा देख्दछ र जसले मेरो आन्तरिक जीवनलाई देख्दछ, उ मलाई भगवान पनि भन्न सक्छ । यो उनीहरुकै धारणा हो, उनीहरुकै दृष्टि हो, यो उनीहरुको दूरदर्शिता हो । जसले मेरो आलोचना गर्दछन्, उनीहरुलाई पनि म केहि भन्दिन, जो मेरो सम्मान गर्छन्, मेरो प्रशंसा गर्छन्, उनीहरुलाई समेत केहि भन्दिन, किनभने म सुख-दु:ख, मान-अपमान यीं सम्पूर्ण कुराबाट पर छु । म एक सन्यासी हुँ । मेरो संसारमा कोही पनि छैनन् । मेरा भन्नु कुनै चिज पनि छैन् । मेरा छन् भने सबै छन् । म कुनै चमत्कारी ब्यक्तित्व पनि होइन् । म एक सामान्य ब्यक्ति हुँ र सामान्य ब्यक्ति सरह जीवन ब्यतित गर्न चाहन्छु । सामान्य मनुष्य भएर दीन दु:खीहरुको सेवामा संलग्न हुनु नै मेरो धर्म हो । म पशुपतिको देश नेपालमा आएर बसेको छु, यही भूमिको सेवामा समर्पित हुनु मेरो प्रमुख कर्तव्य हो । यहीबाट म विश्वका समस्त मानिसहरुको सेवा गर्नेछु । म मानवीय चरित्रको उत्थान गर्ने

कार्यमा संलग्न भएको छु । जे जति गर्न सक्छु, त्यति गर्दै जानेछु, भनेर अन्तिम श्वाससम्म कर्म गर्दै रहनु भयो, वौल्दै गर्नु भयो । माथिका शव्दहरु उहाँले आफ्नो गृहस्थ कर्मका सम्वन्धमा वताउनु भएका कुराहरु हुन् ।

स्वामीजीका यी वाक्यांशहरुबाट उहाँको विनम्रता र सरलता झल्किन्छ । स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेवको व्यक्तित्व स्वयंमा अप्रतिम्, अद्भूत र अनिर्वचनीय रहेको छ । उहाँ हिमालय जस्तै उच्च विचारका धनी र सागर झैं गहिरो हृदयका पात्र हुनुहुन्थ्यो । गुरुदेव साधनामा पूर्णत : समर्पित र जीवनप्रति सरल, उन्मुक्त र सहृदयी ब्यक्तित्व हुनुहुन्थ्यो । वेद र शास्त्रहरुप्रति उहाँमा बिस्तृत एवं अगाध ज्ञान त थियो नै साथै योगसाधना, मन्त्र र ज्योतिषी विद्याको बारेमा समेत पूर्ण जानकारी थियो । उच्च कोटीका बौद्धिक र दैविक साधनाहरुमा उहाँ अग्रणी हुनुहुन्थ्यो । मैले उहाँलाई हजारौं लाखौंको भीडमा प्रबचन गर्दा सुनेको छु । उहाँको मानस स्वयंमा सन्तुलित र प्रशान्त अवस्था थियो । कुनै पनि बिषयमा सटिक शब्दहरुमा अजश्र, अबाध गतिमा उहाँ बोलिरहनुहुन्थ्यो । बिविध बिषयको गहिराईलाई बुझी आफ्ना सुक्ष्म बिवेचना तथा साधना सिद्धिलाई समाहित गर्दै बिषयलाई पूर्णता दिदै उहाँ आफ्ना भावहरुलाई प्रस्तुत गर्नुहुन्थ्यो भने सामान्य मनुष्य समेत सुन्नासाथ बुझ्दथे र मन्त्र मुग्ध हुन पुग्दथे । सरल भाषामा सम्झाउन सक्ने तीव्र ज्ञानगंगाले प्रभावित बनाउँदै बेला-बेला हास्यपूर्ण संगालो र मनोबिनोदपूर्ण शैलीमा आफ्नो कुरो सरलताकासाथ श्रोताका हृदयमा पूर्णताका साथ उतार्नु हुन्थ्यो । मलाई उहाँको शिष्य बन्ने शौभाग्य प्राप्त भयो र यसका लागि म स्वयंमा गौरवान्वित भएको छु । उहाँको सम्पर्कले जीवनमा ठूलो परिवर्तन भएको महशुस गरें । परमगुरु स्वामी त्यतिनै फूर्ति र आनन्दपूर्ण स्थितिमा रहन सक्नुहुन्थ्यो, उहाँसंग गफ-गाफ गर्दा कस्तो महसुस हुन्थ्यो भने जसरी दु:ख र पीडामा पिल्सिएको व्यक्ति एक्कासी सुखका क्षणहरु आउँदा खुशी हुन्छ, त्यस्तै प्रचण्ड गर्मीबाट निक्लेर वरको रुखमुनि शीतल छायाँमा पुग्दा शरीरले शान्ति अनुभव गर्छ, त्यसैगरी स्वामीजीसंगको बातचितले मनमा शान्तिको संचार हुन्थ्यो, मानौं हिमालयको दर्शन गर्दा आएको शीतल हावाको शीतलता प्रतीत भए जस्तै ।

उहां स्वयंमा महान अद्वितीय विभूति हुनुहुन्छ । समस्त देवताहरुका उर्जाद्वारा एकत्र भएर उहांको निर्माण भएको छ । सबै देवताहरुले आफ्नो अंश दिएर यस्तो अद्भुत ब्यक्तित्वको निर्माण गरेका छन् जस्लाई सच्चिदानन्द विशुद्धदेव भनिन्छ । परमहंश प्रात: स्मरणीय पूज्यपाद स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेवको आशिर्वाद

स्वरुप नै हंसदा योगाश्रम गतिशील भएको छ। चरित्र निर्माण अभियानलाई थप उर्जा प्रदान भएको छ। जसले गर्दा नेपाल धर्तिको माटो कुंकुम सरहको वास्नामय भएको छ, जसलाई निधारमा लगाउने इच्छा हुन्छ। यस्ता महान विभूतिहरुको विषयमा लेख्नु भनेको समुद्रको एक थोपा पानीले वर्णन गर्नु जस्तै हो।

३. स्वामी विशुद्धदेवसंगका दिव्य अनुभूतिहरु

स्वामी विशुद्धदेव ! यस धराधाममा साक्षात् भगवान शंकरको अवतार हुनुहुन्छ। उहाँ सन्यासी भएर पनि गृहस्थ जस्तै व्यवहारिक हुनुहुन्थ्यो। उहाँको समस्त शरीर देवताको निवासस्थल थिए। लामा-लामा दाह्री एवं कपालले उहाँका शरीर शोभायमान थियो। उहाँमा भएका ओज एवं तेज शक्तिले अखण्ड ज्ञानको भण्डार भएको संकेत गर्दथ्यो। जसरी मन्दिरमा रहेको दीप स्तम्भ सदा प्रज्वलित र उज्यालो हुन्थ्यो, त्यसैगरी उहाँको शरीर पनि दिव्य र ओजमय थियो। उहाँको रोम-रोमले ज्ञान विज्ञान बाँडि रहेको थियो भने चरण स्पर्श गर्दा भगवानको दर्शन भएको महशुस हुन्थे। उहाँ जहाँ वस्नु हुन्थ्यो, त्यहाँ यत्रतत्र सुन्दरताले परिपूर्ण भएको अनुभव हुन्थ्यो। जहाँ भ्रमण गर्नु हुन्थ्यो, त्यस स्थान उल्लासमय वातावरणले गर्दा तीर्थ भ्रमणको आनन्द मिल्थ्यो। त्यसैले उहाँ सजीव रुपमा यस धर्तिमा शिव स्वरुपमा विचरण गर्न र सवैलाई ज्ञान दिनको लागि अवतार लिएर आउनु भएका परमपुरुष सद्गुरु हुनुहुन्थ्यो।

वेदमा ब्रम्हस्वरुप गुरु, सदाशिव एवं विष्णुको उपासना गरिएको छ। आध्याशक्ति जगतमाताको स्तुति गरिएको छ। ऋषि, महर्षि, सिद्धगण एवं समाधिस्थ तपस्वीहरुको निवास स्थल सिद्धाश्रम र दिव्याश्रमको पनि वर्णन गरेको छ। सच्चिदानन्द परब्रम्हको बर्णन गरेको छ। उनै सच्चिदानन्द परब्रम्हको उपासना गर्नु मानव देहको परमलक्ष्य हो भनेर व्यक्त गरेको छ। यस्तो परम पवित्रताको मार्ग वताएको छ, जुन मार्गको यात्रा गरेमा अत्यन्त श्रेष्ठ पुण्यस्थलमा पुगिन्छ, जहाँ पुगेपछि शान्ति र आनन्दले परिपूर्णता प्राप्त हुनेछ। त्यही स्थान नै सच्चिदानन्द प्रभुको निवास हो। अद्भूत, अनिवर्चनीय, जाग्रत तथा चैतन्य जीवनलाई आतमसात् गरी ब्रम्हाण्डको तेजपुञ्जलाई प्राप्त गर्नु भएका महान गुरु स्वामी सच्चिदानन्दजीलाई सत् सत् नमन छ। जसले आत्मालाई साक्षात्कार गर्न सक्नेछन्, उसैले अनिवर्चनीय आनन्दको अनुभूति गर्नेछन्। त्यस्तो आनन्दधामलाई गोलोकधाम, बैकुण्ठधाम, शिवलोक (कैलाश) आदि भनेर पनि भनिन्छ। जहाँ स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेव रहनुहुन्छ, त्यहाँबाट सुक्ष्म रुपमा गुरुले उच्चकोटिको साधकहरुलाई मार्गदर्शन गर्नुहुन्छ। उहाँ

सशरीर हुँदा चरण धूलो प्राप्त गर्नको लागि संसार भरीका साधक, सिद्ध एवं योगीहरुपनि दौडेर आउँने गर्दथे । यदि एकछिन मात्र वातचित गर्न पाएमा आफूलाई धन्य-धन्य सम्झन्थे । यस्ता गुरुवर विशुद्धदेवजीको शत-शत, सहस्र-सहस्र वन्दना एवं प्रणाम छ ।

उहाँसंगको भेटमा यस्तो आनन्द र पवित्रता प्राप्त हुन्थ्यो, जस्ले गर्दा मलाई न कतै जानको इच्छा हुन्थ्यो, न कसैलाई भेट्न इच्छा हुन्थ्यो, न कोहीसंग कुरा गर्न नै इच्छा रहन्थ्यो । उहाँ जहाँ बस्नु हुन्थ्यो, त्यहाँ पवित्रता र आनन्दताले परिपूर्ण हुन्थ्यो । केवल चाहना यो हुन्थ्यो कि उहाँको मुस्कराहटमा रमाई रहुँ, उहाँको अमृत शव्दहरु सुनेर आनन्दीत भई रहुं । मलाई यस्तो लाग्थ्यो, उहाँको हिमालयरुपी सिरवाट गंगा प्रवाहित भएको महशुस हुन्थ्यो । दुई आँखा प्रयागको संगमस्थल नै होकी भन्ने अनुभव हुन्थ्यो । मुखमा अजस्र गतिले सरस्वती वगिरहेको प्रतीत हुन आउँथ्यो । उहाँको वक्षस्थल तीन नदीको संगम तीर्थ झैं लाग्थ्यो । संसारका समस्त पवित्र नदीहरु उहाँको नसा-नसामा वगिरहेको हो की भन्ने भान हुन्थ्यो । यस्तो लाग्थ्यो, उहाँको हृदयमा सात समुद्र झैं करुणाको सागर लहराएको भान हुन्थ्यो । चरणमा भक्तिरुपिणी करुणामयी शक्ति ज्ञानगंगाको रुपमा सशरीर प्रवाहमान भै रहेको अनुभव हुन्थ्यो । उहाँलाई भेट गर्दा विशाल मानसरोवर कैलाशको दर्शन गरेको महशुस हुन्थ्यो । शरीरमा पृथ्वी र स्वर्गका समस्त सरिताहरु रहेका छन् कि भन्ने लाग्दथ्यो । मैले उहाँको शरीर स्पर्श गर्दा पनि समस्त तीर्थ दर्शन गरेको अनुभव गरेको छु । उहाँका बाहुले, शरीरले मेरो शरीरमा स्पर्श हुंदा दिव्य आनन्दमय, विद्युतीय ताप, रोमाञ्चित भएको अनुभव गरेको छु ।

गुरुदेव स्वामी विशुद्धदेव यस संसारको सजीव तीर्थ हुनुहुन्थ्यो, उपनिषदमा उल्लेख भएको छ, गुरु नै श्रेष्ठ व्यक्तित्व हुनुहुन्छ र उहाँको भव्य शरीर समस्त तीर्थोको स्थान हो । "सर्वे तीर्थं गुरुर्देह" । उहाँका वाणी र नेत्रमा वैष्णवी देवी तथा लक्ष्मीजीको प्रतिष्ठादायक गुञ्जन हुन्थ्यो । उहाँको साथमा बस्दा बाबा पशुपतिनाथको दुर्लभ दर्शन भएको हो की जस्तो भान हुन्थ्यो भने समस्त शरीर श्री हरिको संगम तीर्थको अनुभव हुन्थ्यो । उहाँका दिव्य वाणीले, शरीरले भगवान सोमनाथ, गोसाइनाथ, मुक्तिनाथ, महाकालेश्वर एवं ओंमकारेश्वरको दर्शन गराएको जस्तो लाग्दथ्यो । उहाँमा समस्त संसारका तीर्थ स्नानको फल दिने तागत थियो । त्यसैले उहाँ जस्तो सजीव तीर्थको संगम गुरुदेवलाई छोडेर अन्त कतै जाने कहिल्यै इच्छा भएन ।

भगवान्ले विभिन्न अवतार लिनु भएको छ । जसमा श्रीकृष्ण भगवान्को

अवतारलाई प्रेमावतारको रुपमा लिइएको छ । श्रीकृष्ण दिव्यात्मा स्वरुपमा वुद्ध वनेर आउनु भयो भने उनै भगवान गुरुरुपमा स्वामी भएर हाम्रो सामु खडा हुनु भएको हो । उनै श्रीकृष्णको उपदेश र स्वामीजीको उपदेशमा मैले कुनै फरक पाईन, उहाँको ज्ञान र भक्तिबाट भक्तहरु पागल, वेसुध, पतकर झैं समर्पण गरेका छन् । कृष्ण पूर्ण गृहस्थ हुनुहुन्थ्यो, हजारौं गोपीको बीच प्रेममय नृत्य गरेर आनन्दीत थिए, यस्तै गरी उहाँमा पनि यस्तै गुणहरु थिए । श्रीकृष्ण चतुर, योग्य, नीतिज्ञ, दूरदर्शी एवं हजारौं-लाखौं जनतालाई आकर्षण गर्न सक्ने कला थियो भने स्वामीजीमा पनि अझ बढी गुणहरु पाएको छु । गीतामा श्रीकृष्णलाई लिप्त भएर पनि अलिप्त, प्रेममय भएर पनि वीतरागी, गृहस्थभएर पनि निस्पृह, रसयुक्त भएर पनि योगीराज एवं शरीर भएर पनि अशरीर जस्तै भनि सर्वश्रेष्ठ व्यक्तित्वको रुपमा व्याख्या गरिएको छ । त्यसैले होला कृष्णलाई "कृष्ण वंदे जगद् गुरुं" भनेर भनिन्छ । त्यस्तै स्वामीजी पनि प्रेम र करुणाले युक्त परमगुरु हुनुहुन्थ्यो । तर हामी अज्ञानी हौं, अवोध हौं, हाम्रो साथ चर्म चक्षु त छ तर यो आँखावाट उहाँको दिव्य विराट, भव्यरुपको देख्न सम्भव छैन । त्यसैले गुरुरुप स्वामीजीसंग पुकार गर्छु कि हजुरले नै कृपा गरेर उस करुणामय र सरुप प्रभुको दर्शन गराई चाँदनीको रातमा चन्द्रमाको शितल प्रकाश जस्तै आनन्द प्रदान गर्नुहोस् । हे परमपुज्य स्वामी ! यो गर्न तपाईं समर्थ हुनुहुन्छ ।

वेदमा उल्लेख भए अनुसार सद्गुरु समस्त शास्त्रको फलदाता हुनुहुन्छ । सद्गुरु मुक्तिदाता हुनुहुन्छ, ज्ञानको ढोका सद्गुरुले खुलाई दिनुहुन्छ । त्यसैले गुरुदेव स्वामीजीको हृदयमा ॠग्वेद स्थापित थियो, ललाटमा सामवेद मूर्तिमन्त स्वरुपमा बसेको थियो, मुखमा यर्जुवेद र जिव्रोमा अथर्ववेदको निवास थियो । उहाँको बौद्धिकतामा एकसय आठ उपनिषद संग्रहित थियो, रोम-रोममा न्याय, मीमांसा एवं दर्शन थियो । उहाँको विचारशक्तिमा तर्क थियो, जसमा द्वैत-अद्वैतका तथ्य थियो, जिव्हामा साक्षात सरस्वती पूर्ण घोषका साथ स्थापित थिइन् । ज्ञानी, सन्तजनहरु, परम योगीहरुले पनि उहाँलाई "पुण्यात्मा वा ॠषि श्रेष्ठ" भन्छन् भने यो भन्दा वढी ठूलो कुरा अरु के हुनसक्छ ।

स्वामी विशुद्धदेवद्धारा चलाइएका अभियान तथा ठूल-ठूला कार्यले यो सूचना गर्छ की कोई दिव्यात्मा पुरुष पृथ्वीतल पर अवतरण भएको छ । उहाँको हाउभाऊ र कटाक्ष, कार्यशैली आदिले त दिव्य देहपूर्ण व्रम्हसाक्षात्कार गरेको आभास भएको छ । उहाँको देशप्रति, मानवप्रति, समस्त जीव समुदायप्रतिको चिन्तनले साच्चिकै दिव्यपुरुषको अनुभव हुन्छ । उहाँको प्रवचन, साधना, रचित "चरित्र विज्ञान" र "श्री

१००८ विशुद्धोपनिषद" पुस्तकमा व्यक्त भएका ज्ञानवर्द्धक कुरावाट यो लाग्छ कि हजारौं वर्षको पछि यस पृथ्वीमा कुनै महापुरुष अवतरण भएको रहेछ। उहाँको चरित्र निर्माण अभियान एक महान कार्य थियो। उहाँले चरित्र सन्देशलाई नयाँ रुप, कला र ढङ्गले दिनु भएको छ। आजको युग सुहाउँदो चारित्रिक चेतनालाई प्रश्रय गर्ने कार्यलाई अगाडि ल्याउनु भयो। उहाँको कार्य अलौकिक थियो। व्यक्तिगत रुपमा उहाँको छुट्टै किसिमको व्यवहार र शैली थियो। उहाँको हाँसोमा पुरा संसारलाई वाध्न सक्ने क्षमता थियो भने नेत्रमा अथाह करुणाको सागर लहराएको अनुभव हुन्थ्यो। यस्तो श्रीचिन्ह र स्वभाव भएका साक्षात् व्रम्हस्वरुप गुरुलाई कोटी-कोटी वन्दना गर्नु पर्दछ।

जीवनमा सबै वस्तु अधुरा छन्, अपूर्ण छ, तर गुरुसंगको भेटमा पूर्ण आनन्द हुन्थ्यो। देख्दा यस्तो लाग्दथ्यो, कोही दिव्यात्मा पृथ्वीमा अवतार धारण गरेको छ। कोही देवदूत पृथ्वीमा आएको छ। वोल्दा यस्तो लाग्दथ्यो, साक्षात् सरस्वती कण्ठमा स्थित भएर अजस्र अबाध गतिले प्रवचन भईरहेको जस्तो लाग्थ्यो। जुन धारा प्रवाह, सटीक, सतर्क, आनन्दयुक्त र मधुरिमायुक्त आवाजहरु थिए। हिड्दा यस्तो लाग्दथ्यो, जस्तो कुनै जंगलमा सिंह विचरण गरे जस्तै। मुस्कराहटमा यस्तो प्रतीत हुन्थ्यो, जस्तै हजारौं-हजार वसन्त एकसाथ खेलिरहेको छ। अनि हाँसेको अवस्था यस्तो लाग्दथ्यो, सारा पृथ्वीको दु:ख दर्द सधैंको लागि समाप्त भै रहेको छ। फेरि प्रेम गर्ने कला अनौठो थियो, जो एकपटक उहाँको देख्नेछ, तव बाँधेको मृग जस्तै उहाँप्रति स्वत: चलेर आउँदथे। त्यसैले पनि विश्वका थुप्रै देशको कुना कुनादेखिका (अमेरिका, वेलायत, जापान, जर्मन, अष्ट्रेलिया, चीन, भारत, दक्षिण कोरिया, फ्रान्स आदि) साधक एवं साधिकाहरु आएर उहाँसंग शिक्षा र दीक्षा लिने गर्दथे। ती विदेशीहरुलाई यो लेखक स्वयंले स्वामीजी कस्तो व्यक्तित्व हुनुहुन्छ भनेर प्रश्न गर्दा, "स्वामीजी साक्षात् ईश्वर" नै हुनुहुन्छ भनेर जवाफ दिने गर्दथे। उहाँको साथ केही क्षण वस्दा यस्तो पवित्रताको बोध हुन्थ्यो, जो सम्पूर्ण तीर्थको स्नान गरे जस्तै वा पूर्ण तीर्थ भ्रमणको आनन्द प्रतीत हुन्थ्यो। उहाँको साथ केही क्षणवस्दा जो आनन्द हुन्थ्यो त्यो अनिवर्चनिय एवं असीम छ। किनकी उहाँको प्रत्येक क्षेत्र एवं क्षणपूर्ण जीवन महत्वपूर्ण थियो। त्यसैले उहाँलाई कोटी-कोटी वन्दना छ।

जीवनमा देव-देवीहरुको साधना गर्न पाउनु ठूलो कुरा हो। तर साधनाको संगसगै सद्गुरुको दर्शन पाउन दुर्लभ नै छ। त्यसैले गुरुसाधना भन्दा ठूलो अर्को कुनै साधना छैन्, गुरु भन्दा पनि माथिको कुनै विद्या छँदा पनि छैन्। म त सबै विद्याको

पनि विद्या महाविद्या गुरुमा नै अनुभव गरेको छु । सम्पूर्ण श्रीविद्याले विभूषित स्वामीजीको हुंकारमा साक्षात काली आउनु भएको हो की जस्तो लाग्दथ्यो । जब समाजमा रहेको अन्यायी, अत्याचारी, क्रूरता, चरित्रहिनता र घमण्डीहरुको आलोचनाप्रति प्रहार गर्दा खेरी साक्षात् दुर्गा माताको उग्र दर्शन अनुभव हुन्थ्यो । गुरु स्वयं समस्त शक्तिको समेटेर पूर्ण षोडश कलापूर्ण, तेजस्वी व्यक्तित्वको रुपमा देखिनु हुन्थ्यो । जस्को साम्ने सम्पूर्ण सिद्धीहरु, महाविद्या एवं ज्ञान विज्ञान आदि तल्लीनतापूर्वक नृत्य गरेको महशुस हुन्थ्यो । फेरि गुरुको छोडेर तिमी हामी कुन देवी-देवताको उपासुना गरौं ? त्यसैले हे स्वामी हजूर सच्चिदानन्द परव्रम्हस्वरुप विशुद्ध आत्मालाई बारम्बार नमस्कार छ ।

४. स्वामीजीसंगका संस्मरणहरु

मेरो वालककालदेखि नै रामायण, महाभारत, गीता, देवी भागवत, ज्ञानमाला आदि ग्रन्थहरुको अध्ययन गर्ने वानी थियो । सानै उमेरदेखि भगवानप्रति आस्था, विश्वास र श्रद्धा निकै गहिरो थियो । गाऊँ घरमा कतै भजन कीर्तन लगाएको छ भने त्यहाँ जाने इच्छा तिव्र हुन्थ्यो । तर पनि भगवान्‌का विषयमा गहिरो ज्ञान भने थिएन । यसरी मलाई सानै उमेरदेखि धार्मिक ग्रन्थहरुले भगवानप्रति विश्वासमा निकै प्रभावित पारेको थियो । स्कूल जीवनमा आफ्ना सहपाठी साथीहरुसंग भगवानका विषयमा विभिन्न किसिमका तर्कवितर्क गर्ने मेरो वानी थियो । तर पनि कसैले पनि मेरो विचारलाई तोडमरोड गर्न सकेनन् र कसैको लहैलहमा लागेर आफ्नो विचारलाई कुण्डित बनाउने प्रयास पनि गरिन । म सधैं भगवानका विषयमा जिद्धि गर्थे । साथीहरुले जति नै अविश्वास जगाउने कोशिस गरेपनि मेरो विचारमा परिवर्तन आउन सकेन । जब उच्च शिक्षा हासिल गर्नको लागि काठमाण्डौंमा आएं । त्यही समयदेखि नै पशुपतिनाथ, गुह्येयकाली, दक्षिणकाली, नारायण तथा अन्य देव-देवी तीर्थहरुको बराबर दर्शन गर्न जाने गर्दथें । प्रत्येक शनिवार पशुपतिनाथमा भजन सुन्नको लागि जान्थें । जोगी, महात्मा र सज्जनहरुप्रति श्रद्धा र भक्ति भित्रैदेखि थियो । एक समय मलाई कुनै असल र जागरुक महात्मा भेट्टाउन पाए उनैलाई गुरु मान्ने थिएं र सत्संग गर्ने थिएं भन्ने मनमा लागेको थियो । म केटाकेटीदेखि नै प्रत्येक वर्षहरुमा आउने रामनवमी, कृष्णाष्टमी, शिवरात्रि, एकादशी जस्ता धार्मिक पर्वहरुमा खाना नखाई व्रत वस्ने गर्दथें । धामी, झाक्रीं, तन्त्रमन्त्र र दैवी शक्तिका विषयमा मलाई असाध्यै विश्वास लाग्दथ्यो । केटाकेटी उमेरमा मलाई भुतप्रेतले दुःख दिएको कुरामा विश्वास पनि लाग्दथ्यो । वेला-बेलामा मलाई भूतले दुःख दिएको महशुस पनि गरेको छु ।

२०४४ सालको कुरा हो, म त्यतिवेला शंकरदेव क्याम्पसमा वि.कम. मा अध्ययनरत थिएं र मेरो काम गर्ने अफिस कृषि विकास वैंक, मुख्य कार्यालय रामशाहपथमा थियो। विशेष गरी मेरो दैनिक हिड्ने थलो पुतलीसडक थियो। सोही ठाउँमा हिंड्दा-हिंड्दै मैले वाटोमा एउटा बोर्ड देखें। त्यो वोर्डमा चरित्र निर्माण संघ केन्द्रीय कार्यालय, पुतलीसडक भनि लेखेको थियो। वोर्डको पुछारमा यहाँ हरेक शनिवार २ वजे प्रबचन हुन्छ भनेर पनि लेखेको थियो। मलाई त्यस कुराले कौतुहल जगायो र शनिवारको दिन दिउसो सो प्रवचन सुन्नु पर्‍यो भन्ने मनमा लिएको थिएं। सोही अनुसार एक शनिवार त्यहाँ प्रवचन सुन्न गएं। त्यहाँ जांदा एउटा हलमा थुप्रै मानिसहरु थिए। त्यसको मञ्चमा एक दिव्य महात्मा प्रवचन गरिरहेको देखें। महात्मा योगी त निकै सफा, सुग्घर, लामा-लामा दाह्री भएका, दिव्य सुन्दर पहेंलो पोशाक लगाएका, अनुहारमा तेजस्वीता एवं दिव्य उज्यालोपन भएका व्यक्तित्व देखेपछि मलाई अत्यन्तै प्रशन्न लाग्यो। सो दिन तिनै महात्माको प्रवचन अत्यन्तै ध्यान दिएर सुनें। प्रवचन अत्यन्तै गहिरो, वैज्ञानिक, आध्यात्मिक र सामाजिक परिवेशसंग मिल्दोजुल्दो मानवीय चेतनासंग सम्वन्धित थिए। मलाई त्यो प्रवचन अति नै मन पर्‍यो र महात्मा पनि असाध्यै मन पर्‍यो। तब म प्रत्येक शनिवार प्रवचन सुन्नको लागि जान थालें। केही दिनको प्रवचनले प्रभावित तुल्याएपछि मैले मेरा अति नै मिलनसार र सुभेच्छुक दाई रामकृष्ण धिताललाई यो कुरा भनें। तब उहाँ पनि त्यस स्थलमा जाने निधो गर्नु भयो। जो व्यक्ति अहिले दीपशिखा योगाश्रम नामको संस्था खोली योग साधना सिकाउादै आउनु भएको छ। उहाँ उक्त संस्थाको योगाचार्य हुनुहुन्छ। हामी दुई र अर्को एक भाई माधवप्रसाद भट्टराई त्यो प्रवचनमा जानको लागि निधो गरियो। हामीहरु तिनै जना जहाँ गएपनि संगै जाने गर्दथ्यौं। साधनाको सम्वन्धमा आपसमा चर्चा पनि गर्दथ्यौं। एक शनिवार हामीहरु तिनै महात्माको प्रवचन सुन्नको लागि गयौं। उनीहरुलाई पनि महात्माको प्रबचन अत्यन्तै राम्रो लाग्यो। अनि हामी तिनै जना प्रवचन सुन्न थाल्यौं। एक समयको कुरा हो हामीले त्यहाँ बढी आर्थिक विषयमा चर्चा परिचर्चा भएको देखेर दुई चार महिना आउन नै छाड्यौं। किनकी हामीलाई यो थाहा थियो की कुनै-कुनै जोगीहरुले ठग्छन्। अर्कोकुरा हामीलाई साना तिना जोगी, महात्माप्रति त्यत्ति विश्वास नै लाग्दैनथ्यो। जो कोहीले हामीलाई विश्वास दिलाउन सक्ने स्थिति पनि थिएन। त्यतिबेला हामी तिनै जना डा. नारायण दत्त श्रीमाली (परमहंस स्वामी निखिलेश्वरानन्द) को निर्देशनमा गुरु सनद कुमार अधिकारीमार्फत तन्त्र एवं मन्त्र साधनाको क्षेत्रमा निकै अगाडि बढी सकेका थियौं। साधनामा हाम्रो अग्रसरता निकै

तिव्र थियो । गुरु सनद कुमार अधिकारीज्यूले हामीलाई साधनाको क्षेत्रमा अगाडि बढ्नको लागि निकै हौसला एवं प्रेरणा दिनु भयो । तर पनि हामीलाई चित्त वुझ्दो स्थिति भने थिएन । साधनाको विषयमा हामी वहुतै गम्भीर थियौं । जसले गर्दा पुन: हामी योग साधना सिक्नको लागि एक शनिवार पुतलीसडकमा गयौं र योग सिकाउने योगी कहाँ बस्नु हुन्छ भनि सोध्यौं । त्यहाँ वस्नेहरुले त्यहीं नजिकै बस्नुहुन्छ भनेपछि हामीहरु महात्मा बस्ने ठाउँमा गयौं र महात्मा योगीलाई भेट्यौं । ती योगी योग सिकाउने गुरु मात्र हुनु हुँदो रहेनछ, जो सिद्धपुरुष पनि हुनु हुँदो रहेछ, त्यसैले त्यो समय हाम्रो लागि अत्यन्तै ठूलो पुण्यको घडी वन्न गयो । तिनै महात्मा आज हामीले देखे सुनेका प्रसिद्ध पुरुष स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेव हुनुहुन्थ्यो ।

उहाँसंगको भेटले हाम्रो जीवन परिवर्तनको दिशातर्फ उन्मुख हुने संकेत पायौं र स्वामीजीकै आज्ञाले योग साधना सिक्नको लागि भर्ना भयौं । दशदिनको कोर्स गरेर स्वामीजीबाट दीक्षा लियौं । तव हामी स्वामीजीका शिष्य हुने मौका मिल्यो । यसरी स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेवसंग मेरो समय-समयमा भेटघाट हुँदै गयो । म स्वामीजीको दर्शन र प्रवचन सुन्नको लागि प्रत्येक शनिवार जसो दर्शन गर्न जाने गर्दथें । त्यस स्थलमा एकवर्ष जति प्रवचन सुन्ने सुअवसर मिल्यो । पछि स्वामीजी पुतलीसडकबाट लालदरबार, हात्तीसार नजिकै सर्नु भयो । स्वामीजी त्यहाँ हुंदा हामीहरु तीन जना र कहिलेकाहि अर्को एउटा भाई रामबहादुर नेपाल हामीसबै जना प्रत्येक विहान स्वामीजीको दर्शन गर्नको लागि जाने र आउने गर्दथ्यौं । स्वामीजीको सेवा पनि हुने दर्शन पनि हुने हाम्रो नित्य त्यहाँ जाने कार्यक्रम नै हुन्थ्यो । यसरी स्वामीजीसंग हाम्रो जाने आउने क्रम वढ्दै गयो । म त्यति वेला बानेश्वरमा वस्दथें । त्यहां म, मेरो परिवार र माहिंलो भाई यादवप्रसाद भट्टराई हामीहरुसंगै वस्दथ्यौं । एकदिन मैले मेरो भाईलाई पनि स्वामीजीको दर्शनको लागि लगें । स्वामीजीको दर्शन पछि स्वामीजीले मेरो भाईलाई त्यहीं राख्ने सल्लाह दिनु भयो । त्यतिवेला भाई आई. कम. मा पढ्दैथ्यो । स्वामीजीले मेरो संगतमा राख्ने सल्लाह दिनु भएकोले मैले त्यहाँ बस्ने सल्लाह दिएं । तिनै भाई अहिले ऋषिकुमार श्रीपञ्चशील महात्माको नामले सवैले चिन्दछन् । भाईलाई यस्तो बाटोमा लगायो भनेर अहिले ईष्टमित्रहरु म देखि रिसाएका पनि छन् । हुन त मैले चाहेर यस्तो परिस्थिति निर्माण भएको पनि होइन । म त निमित्त मात्र थिएं । परिस्थिति र संस्कारले यस्तो हुन गएको हो । पारिवारिक कर्तव्यमा म नफसेको भए स्वयं त्यस्तै ब्रम्हचारी बन्ने इच्छा मेरो भित्रि मनमा थियो । तर के गर्नु परिवार र गृहस्थमा बस्नेले यस्तो मार्ग हिड्द कर्तव्यच्यूत भई धर्म र समाजको सेवा गर्ने नाममा कलंक हुन्छ भनेर मैले त्यस्तो

इच्छालाई गृहस्थमा नै बसेर पुरा गर्ने संकल्प गरी बसेको छु। कसैलाई इच्छा भएर पनि सन्यास जीवनयापन गर्ने मौका मिल्दैन भने कसैलाई इच्छा नभएर पनि सन्यास जीवनयापन गर्ने सौभाग्य मिल्नसक्छ। दैवी मायाशक्तिको खेलमा के के हुन्छ के के ? यसरी स्वामीजीसंग मेरो सम्वन्ध प्रगाढ बन्दै गयो। स्वामीजीलाई मैले छोड्न सकिन। किनकी ति महान आदर्शका गुरुको संगत बल्ल-बल्ल प्राप्त भएको थियो। यसरी उहाँसंग मेरो साक्षात्कार हुँदै गयो। म अलि विरामी भईरहने थिएं। स्वामीजीकै आशीर्वाद र ज्ञानगुणका कुराहरुले मलाई रोगव्याधिले पनि छोड्दै गयो। यसरी स्वामीजीसंग गहिरो सम्बन्ध बन्दै गयो। स्वामीजी मलाई साधना गर्न प्रेरणा दिँदै जानु हुन्थ्यो। म र मेरो साथीहरु विभिन्न धार्मिक, आध्यात्मिक स्थलहरुमा गई अनेकौं साधना गर्न थाल्यौं। ति साधनाले मेरो जीवनमा अज्ञानताका भ्रमहरु सबै मेटिँदै गए। आज मलाई मेरो जीवनका प्रत्येक पन्नाहरुमा स्वामीजीलाई पाउन थालेको छु। स्वामीजी पुतलीसडकबाट लालदरवारमा वस्नु भयो। त्यसपछि लालदरवारबाट काभ्रे जिल्ला स्थित जनागाल गा.वि.सं.मा रहेको हंसदा योग आश्रममा बस्न थाल्नु भयो। उहाँ सो ठाउँमा करिव १० वर्ष वस्नु भयो। त्यस ठाउँमा वस्दा म हप्ताको एक पटक स्वामीजीको दर्शन गर्न जान्थे। यस्तै २०५३ सालतिर म स्वामीजीसंग अध्यात्म विद्या र स्थिति-गत्यात्मक योगदर्शनको विषयमा लामो समयको विशेष साधना कोर्ष सिक्ने मौका पाएको थिएं। विशेष कोर्ष सिद्धि सकेपछि मानव जीवनको रहस्यलाई थोरै मात्र भएपनि बुझ्न मौका पाइयो। जसले गर्दा आज आफ्नो जीवनलाई थोरै मात्र भएपनि परिवर्तन भएको महशुस गर्न सकेको छु। त्यसकारण परमपूज्य गुरु स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेवलाई कोटी-कोटी प्रणाम गर्दै नमस्कार गर्दछु।

स्वामी विशुद्धदेव मात्र सन्यासी थिएनन् कि उहाँ एक महान तपस्वी पनि थिए। उहाँले सन्यासी जीवनमा मानसरोवर कैलाश पर्वतस्थित गन्धमादन पर्वत, वद्रीनाथ, केदारनाथ र अरु हिमशैलका थुप्रै गुफा तथा कन्दराहरुमा बसेर तपस्या गर्नु भएको थियो। यस्तै हिमालयस्थित अलकानन्द, मन्दाकिनी, नर्मदा, कावेरी, बम्हपुत्र जस्ता पवित्र नदीका किनारमा बसी धेरै समयसम्म साधनारत जीवन विताउनु भयो। तपोमूर्ति एवं महान आदर्शका प्रेरक स्वामी श्री विशुद्धदेवको सम्बन्धमा जति लेखे पनि यो पंत्तिकारको कलमे हात कहिल्यै थाकेको छैन। स्वामीजीको जीवन व्यवहार र आदर्शबाट मानव समुदायले लाभ लिन सकुन भनेर यो छोटो लेख पाठक समक्ष प्रस्तुत गरेको छु। स्वामी विशुद्धदेव युगावतारी पुरुष हुनुहुन्छ। जस्ले चरित्र निर्माण अभियानको प्रवर्तन गर्नु भयो। यो वास्तवमा वर्तमान

युगको एउटा नयाँ क्रान्ति हुन गएको छ । उहाँले ज्ञान एवं उपासना गौण भएको वर्तमान अवस्थामा योग साधनालाई नयाँ रुप र ढङ्गमा प्रस्तुत गरी चरित्रहिन हुँदै गएको वर्तमान अवस्थालाई चरित्र सुधारका काम आफ्नो उपर लिने कार्य गर्नु भयो । उहाँले सदाशयपूर्ण एवं दयालु भावनाले ओतप्रोत जीवन विताउनको लागि समस्त कामनालाई जित्नुपर्नेमा जोड दिनु भएको छ । उहाँले आत्मोन्नति वा लोकसेवाको प्रेरणा दिनु भयो । उहाँले शान्ति एवं निष्पाप जीवनयापन गर्ने भन्दा अतिरिक्त अरु कुनै उद्देश्य लिनु भएन । पुण्यमय शान्ति भन्दा अर्को मुक्ति छैन र पवित्रता भन्दा ठूलो सुखी जीवन अर्को छैन । स्वामीजी भन्नुहुन्छ, -"शारीरिक सुस्वस्थ, मानसिक सन्तुलन, वौद्धिक विकास र आत्मा जागरणको लागि योग साधना श्रेष्ठतम मार्ग हो । यसैलाई उहाँले चरित्र निर्माणको संज्ञा दिनु भएको छ" । सन्तुलित जीवन दर्शनको आधार योगसाधना हो । उहाँले मानवीय चरित्रको विषयमा सचेत र जागरुकता ल्याउन चरित्र निर्माण अभियान र योगसाधनाको विषयमा नविनतम आयाम थप्नु भै सबैलाई ब्यूँझाई दिनु भएको छ । उहाँको नाम पुर्णता र दिव्यताले परिपूर्ण छ । जसको स्वरुप देवत्व एवं ऋषित्वले पूर्ण छ । हजारौं योगी एवं साधकहरु उहाँको दर्शन पाउन व्यग्र हुन्थे । जस्ले व्रम्हज्ञानको साकार गर्नु भयो, समस्त देवी देवतालाई उपस्थित गराउन वाध्य गराउनु भयो । जस्ले ज्ञान एवं साधनाको क्षेत्रमा वहुतै माथिल्लो उचाईलाई छोएको छ, त्यस्ता व्यक्तित्वले मानव चरित्र निर्माणलाई अघि सार्नु स्वभाविकै हो । सही अर्थमा उहाँ दिव्यचैतन्यता प्राप्त व्यक्तित्व भएकोले जस्को चरणमा वस्नु एवं दर्शन पाउनु सुखदक्षण थियो । जीवनमा पूर्णता प्राप्त गर्न उहाँको नाम नै पूर्णतादायक छ । उहाँ ऋषि, तपस्वी, योगी, सन्यासी, विद्धान आदि एकसाथ सवथोक भएर पनि निरहंकार, निर्विकार हुनुहुन्थ्यो । यसैले उहाँ हिमालयको समान दिव्य, उच्च एवं महान हुनुहुन्छ । उहाँको महानताको अगाडि मेरो वाणीमा वर्णन गर्ने कुनै क्षमता छैन् । तैपनि ऋषिहरुका आधारभूतस्वरुप, पुण्यदायक व्यक्तित्वको उचाईको वर्णन गर्ने धृष्टता गरेको छु ।

स्वामीले माता, पिता, सम्पत्ति, देश, इष्टमित्र, भाईवन्धुहरुको माया-मोहदेखि विल्कुलै टाढै रहेर विश्व कल्याणमा आफूलाई समर्पित गर्नु भयो । यसैले उहाँ ज्ञानरुपि पुण्यसलीला नदी नै हुनु भयो । उहाँ सिद्ध पुरुषमात्र नभई एक उच्चकोटिका समाज सुधारक पनि हुनुहुन्थ्यो । उहाँले समाज र देशलाई सुव्यवस्थित, सुसांस्कृतिक एवं सभ्य वनाउन चारित्रिक चेतना जागरण अभियानलाई राष्ट्रियव्यापी रुपमा संचालन गर्नु भयो । साथै देश विदेशसम्म पनि उक्त अभियान छेड्नु भएको छ । स्वामीजीका शिष्यहरुले अष्ट्रेलिया, जापान, कोरिया, नेदरल्याण्ड, पोल्याण्ड, अमेरिका, वेलायत

आदि थुप्रै देशहरुमा योग साधना र चारित्रिक चेतना जागरण अभियान संचालन गर्दै आएका छन् । स्वामीजी समक्ष नेपाल तथा भारतका ठूला-ठूला योगी महात्माहरु पनि आध्यात्मिक समस्याको निराकरणका लागि आउने गर्दथे । स्वामीजी राजादेखि प्रजासम्म लोकप्रीय हुन सफल महावता, हृदय-धर्म, सौन्दर्य तथा पवित्रताका परम पुजारी हुनुहुन्थ्यो ।

नेपालमा स्वामीजीले चरित्रको ह्रास हुन गईरहेको देखि चरित्र निर्माण अभियानलाई राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरसम्म पुऱ्याउन चरित्र विज्ञान नामको वहुचर्चित पुस्तक अंग्रेजी र नेपालीमा छपाउनु भयो । उक्त पुस्तक वास्तवमा अतिन्द्रीय आत्मा कथाबाट प्रभावित भएर तयार गरेको छ । सो पुस्तक मात्र नभई प्रमाणिक एवं व्यवहारिक ज्ञानको भण्डार पनि हो । जसको अध्ययन एवं मननले मानवीय चरित्रमा आमूल परिर्वतन आउँछ । आध्यात्मिक जिज्ञासा, धार्मिक संवेदनशीलता, मानसिक अन्र्तद्धन्दको समाधान, जीवनको समरुपता, सार्वभौमकता र स्वतन्त्रता जस्ता विषयहरुलाई परिलक्षित गर्दै मानवीय वौद्धिकताको पराकाष्ठालाई छोएर स्वामीले उक्त पुस्तक तयार गर्नु भएको छ । उक्त पुस्तकमा योग साधनाको व्यवहारिक अभ्यासका प्रमाणिक आसन तथा दशाङ्ग योगको विस्तृत वर्णन गरेको पाइन्छ । ऋषि पातञ्जलीले अष्टाङ्ग योगको वर्णन गर्नु भयो भने स्वामी विशुद्धदेवले दुईवटा थप योग अङ्गको वर्णन गर्नु भएको छ । जसमा प्रशान्तभाव नवौं र आदर्श दशौं योगअङ्ग पर्दछ ।

आफ्नो तपस्या, साधना, ज्ञान र विज्ञानलाई ढाल बनाई चारित्रिक चेतना जाग्रत गर्ने महाअभियानको जीवन-संग्राममा समर्पित, विशुद्धोपनिषदका प्रेरकमहर्षि, महान चिन्तक, समाज सुधारक, दार्शनिक, महायोगी, गुरुत्व शक्तिका धनी, महाप्राण स्वामी विशुद्धदेवको एहिक लिलाको व्याख्या गरेर सकिदैन । स्वामीजी वहुतै भावुक, साहसी, कर्मप्रीय, गम्भीर, विवेकशील, वैराग्य, सिद्धान्तप्रीयता, हृदयधर्मका पृष्ठपोषक, समन्वयवादी, असिम प्रतिभाका धनी, अध्यात्म विद्याको सचेत अनुयायी, युगनिर्माता एवं आध्यात्मिकतामा वैज्ञानिक विश्लेषक हुनुहुन्छ । स्वामीजी गतिशिल भावना, असीम ईश्वर प्रेमका धनी, प्रकृति र पुरुषका व्याख्याकार, चेतन सत्ता र जड प्रकृतिको सम्वन्धमा समन्वयवादी चिन्तक हुनुहुन्छ । स्वामीले आफ्नो जीवनकालमा थुप्रै व्रम्हचारी तथा गृहस्थ शिष्यहरु तयार गर्नु भएको छ । स्वामीजीका शिष्यहरु चरित्र निर्माण संघ एवं हंसदा योगाश्रममार्फत योग साधना र चरित्र निर्माण अभियानलाई जनसमक्ष ल्याउनको लागि राष्ट्रिय स्तरमा अहोरात्र कार्य गरिरहनु भएको छ ।

अन्तमा स्वामीजीसंग योगसाधना, वेदान्तदर्शन, न्यायदर्शन, ज्योतिष, आयुर्वेद र तन्त्र विद्या जस्ता विषयहरुमा विशेष शिक्षा ग्रहण गर्ने सौभाग्य यो लेखको पंत्तिकारलाई पनि मिलेको थियो । यसैले महात्मा एवं विद्वान गुरुबाट सिकेका र अनुभव गरेका ज्ञानलाई पुस्तक मार्फत जनसेवामा समर्पित गर्न पाउँदा म आफूलाई गौरवान्वित ठान्दछु । शारीरिक, मानसिक, वौद्धिक र आत्मिक विकासको लागि योगसाधना आवश्यक छ । मानव सेवा नै माधव नारायणको सेवा भएकोले यसलाई अध्यात्मको प्रमुख मन्त्रको रुपमा लिनु पर्दछ । मानवभित्र चारित्रिक चेतना नजागेसम्म आध्यात्मिक मार्ग सरल र सुलभ हुनसक्दैन । चारित्रिक चेतनाद्धारा व्यक्तिको व्यक्तित्व विकास हुने र व्यक्तित्वको विकासद्धारा राष्ट्रको कल्याण हुने भएकोले चरित्रलाई वढी जोड दिइएको हो । यसैले विश्वशान्ति र मानवहितको लागि धार्मिक एवं चारित्रिक समूहलाई एकत्रित गरी योग साधनातर्फ प्रेरणा जगाउनुपर्ने आवश्यकता छ । यसरी स्वामीजी जस्तो दिव्य महान तेजस्वी गुरुदेवको विषयमा लेख्न र वोल्न म आफूलाई अयोग्य तथा तुच्छ सम्भिएता पनि बक-बक गरिएका शव्दलाई गुणग्राही पाठकहरुले ग्रहण गरी दिनुहुनेछ भन्ने आशा गर्दछु । साथै परम आदरणीय गुरुदेवको हृदयदेखि नै भक्तिभावले प्रणाम गर्दै यो भावना यहीं वन्द गर्दछु ।

५. स्वामीजीका दिव्य ज्ञान एवं सन्देशहरु

स्वामीजीले मानसरोवर कैलाश पर्वत, गन्धमादन पर्वत तथा वद्री विशाल पर्वत आदिमा तपस्या गरेर आत्म-साक्षात्कार गर्नु भएको थियो । उहाँले धैर्य, साहस र कठोर प्रयासको कारणले जीवनमा देखापरेका चुनौती, समस्या एवं वाधा अड्चनहरुलाई सजिलैसित सामना गर्नुभयो । उहाँमा भएका दृढता एवं अठोटपनलाई कसैले पनि डगमगाउन सकेनन् । उहाँ मानव कल्याणार्थ आध्यात्मिक ज्ञानको प्रसार-प्रचारका लागि विश्वका अनगिन्ती मुलुकहरुको यात्रा गरेपछि हिमालय पर्वतमालाको काखमा अवस्थित चन्द्र सूर्यको ध्वजाले अंकित, पशुपतिनाथले रक्षा गरिएको तपस्या र सिद्धताले परिपूर्ण सुन्दरशान्त देश नेपालमा आई बस्नु भएको थियो । २० वर्षदेखि नेपालमा बसेर दुःख र पीडावाट विचलित समस्त जनहरुको पाउमा विभ्रेको किला काँटा भिक्ने प्रतिज्ञाका साथ आफूलाई निस्वार्थभावले सेवामा समर्पित गर्दै आउनु भएको थियो । उहाँले मानवता र मनुष्यताको जीवन दर्शनलाई सबैले उद्घाटित गर्न सकुन भनेर "चरित्र विज्ञान" नामक पुस्तकको रचना गर्नु भयो । चरित्र विज्ञान अंग्रेजी भाषामा पनि प्रकाशित भएको छ । जसको अनुवाद नेपाली साहित्यको क्षेत्रमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दै आउनु भएका विद्वान साहित्यकार

डा. तारानाथ शर्माले गर्नु भएको छ। उक्त पुस्तकबाट समस्त मानव समुदायले लाभ लिन सक्ने छन्। यसको साथै "श्री १००८ विशुद्धोपनिषद" नामक पुस्तकका प्रेरक एवं महर्षि पनि उहाँ नै हुनुहुन्छ। यस किसिमले आधुनिक युगको नविनतम पुस्तकहरुको रचनाबाट समाज र राष्ट्रको लागि अत्यन्त लाभ हुने कुरामा निर्विवाद छ।

स्वामीजीले एकपटक प्रवचनमा भन्नु भएको थियो, - ब्रम्हचर्यको पालन गर्नुको अर्थ ब्रम्हको जन्म दिनको लागि हो। यदि व्रम्हचर्यको पालन गरेर पनि व्रम्हको जन्म दिन सकिएन भने त्यो व्रम्हमचर्य व्रतको जीवन व्यर्थ हुन्छ। ब्रम्हको साक्षात्कार गर्नको लागि मन, वचन र कर्ममा शुद्धता आउनु पर्छ। व्यवहार शुद्ध र सात्विक हुन आवश्यक छ। महत्वाकांक्षी नभएर आफ्नो शक्ति र औकात अनुसार जीवन गुजारा गर्दै गएमा क्रमिक ढङ्गले विकसित हुनसकिन्छ। संयम, तप, सत्य, व्रम्हचर्य तथा चोरी नगर्नाले मानव देवता वन्दछ। महत्वकांक्षी एवं अज्ञानी व्यक्ति मायाको तर्फ जान्छ। ईश्वर वन्नको लागि महत्वाकांक्षालाई त्याग्नु पर्छ। सन्तोषी व्यक्ति इश्वरतर्फ जान्छ। जो अपरिग्रही हुन्छ, उ नै सन्तोषी हो। अपरिग्रही बन्नुको अर्थ धन, सम्पत्ति एवं इष्टमित्रहरु मेरो होइन, यी सवैका हुन् भन्ने भावनाको वृद्धि गर्नु हो। सत्व, रज र तम प्रकृतिका मूल तत्व हुन्। तर यसैमा दोष छ। यो दोषलाई मेटाउनको लागि वुद्धि शुद्ध वनाउनु पर्दछ। क्रियाशक्ति मूलक इन्द्रीय र ज्ञानशक्ति मुलक वुद्धि हो। वुद्धि दुषित भयो भने मोह पैदा हुन्छ। मोह जीवको सृष्टि चक्रमा डाल्दछ। वुद्धिको पछाडि महतत्वले काम गरेको हुन्छ। परिष्कृत प्रोटिन तत्वले महतत्वको निर्माण हुन्छ। प्रोटिन, भिटामिन तथा कार्वोहाईड्रेडबाट महतत्व बन्दछ। यसैले तामसिक आहार विहारले महतत्वमा नै गडवड आउँछ। जसले गर्दा वुद्धि अशुद्ध हुनेछ। बुद्धि असुद्ध हुनाले मोह पैदा हुन्छ। वुद्धि परिष्कृत चेतन तत्व हो। यसैले शुद्ध खाना, शुद्ध पिना, शुद्ध व्यवहार, शुद्ध कर्मले वुद्धिमा पर्न गएको सम्पूर्ण मोह नास भई परिष्कृत चेतनको निर्माण हुनजान्छ। जीव मोहको तर्फ जानु नै मायामा फस्नु हो। यानी जीव अज्ञानी भई कामी, क्रोधी, लोभी हुनु नै परतन्त्र वुद्धि हो। ज्ञानी वुद्धि स्वतन्त्र हुन्छ। यसैले प्रजातन्त्रमा स्वतन्त्र वुद्धि हुन आवश्यक छ। तब प्रजातन्त्रको अर्थ सावित हुन्छ। स्वामीजी भन्नुहुन्छ यदि घरमा भोकाएको वाघ घुस्यो भने पनि डराउनु पर्दैन, किनकी भोकाएको वाघले परिवारको एकजनालाई खाला। तर घरमा सराव एवं दुश्चरित्रता घुस्यो भने सम्पूर्ण कुलको खानेछ। त्यसैले यसप्रति सजग हुन जरुरी छ। यसकारण समाज र देशमा चरित्र निर्माण अभियानको शुरुआत गर्न अति आवश्यक छ। यसको लागि काम, क्रोध र लोभबाट स्वतन्त्र हुनुपर्दछ। यसैले वास्तवमा प्रजातन्त्र आत्माबाट शुरु गर्नुपर्दछ। आज अस्थिर मामला भयो भने भोलीको भविष्य पनि विग्रिन सक्छ। यसैले जीवको ईश्वर वनाउनु पर्छ तब

शान्तिको प्राप्त हुन्छ। जीवको भगवान बनाउनको लागि पाँच शुत्रिय कार्यक्रम लागू गर्नुपर्दछ । जसमा अहिंसाको अपनाउनु, व्रम्हचर्यको पालन गर्नु, सत्यप्रति निष्ठा राख्नु, चोरी नगर्नु र अपरिग्रही बन्नु पर्छ। चित्त शुद्धिको मार्ग धर्म हो। हिन्दू, वौद्ध, ईसाई, इस्लाम, जैन आदि धर्म होइन, यि त संस्कृतिका रुप हुन ।

जीव मायाको तर्फ गयो भने मूर्ख हुन्छ, ईश्वरको तर्फ गयो भने ज्ञानी वन्दछ । प्रकृति परमात्मा एवं काल परमेश्वरको आफ्नो स्वरुपमा स्थित भयो भने तब जीव निराकार अवस्थाको प्राप्त हुन्छ । यसैलाई मुक्तात्मा भनिन्छ । यस वेला शरीर छोड्यो भने पनि कुनै दुःख हुँदैन । यही गोलोक, व्रम्हलोक, शिवलोक जाने बाटो हो । यसैलाई साधनाको मर्यादा, योग, तीर्थ, भागवत, स्तोत्र र तपस्याको नाम दिएको छ । यही दर्शनको कुरा हो । जीव इश्वरीय स्वरुपमा रहनु ज्ञानी वन्नु हो । जीव शुद्धिमा जानाले ईश्वर हुनेछ । तब जीव ब्रम्हमा स्थित हुन्छ । व्रम्हको तात्पर्य व्रम्हा होइन । ब्रम्हा सृष्टि शक्ति हो, विष्णु पालन शक्ति हो र शिव संहार शक्ति हो । आज संसारमा धर्मको माध्यमले मानवीय चित्तको शुद्धिकरण अभियान गर्नुपर्ने ठाउँमा सम्प्रदायको निर्माण चैं भएको छ । यसैले मानवमा वास्तविक चरित्रको निर्माण हुन सकेको छैन । संसार चार तत्वले निर्माण भएको छ । जसमा माया (प्रकृति), जीव, ईश्वर र व्रम्ह । प्रकृति जड छ । प्रकृतिमा कज एण्ड इफेक्टिभ थेउरीले कार्य गरेको हुन्छ । यसैलाई माया भनिन्छ । चेतन शक्ति ज्ञानस्वरुप छ । यसैलाई जीव भनिन्छ । जीव शुद्ध चित्तको भयो भने ईश्वर भयो मायामा रह्यो भने जीव भयो । जीव मायामा गयो भने संसारी चक्रमा फस्दछ । जीव ईश्वरको तर्फ गयो भने व्रम्ह वन्दछ । शरीर ठीक, मन ठीक र वुद्धि ठीक हुनेका वाद गीता र वेदान्तको निद्रामा आनन्द लिनु नै व्रम्ह हुनु हो । ईश्वर भएर मोक्षको तर्फ जानु ब्रम्ह हुनु हो भने संसारमा सद्कार्य गर्नु ईश्वर वन्नु हो । ईश्वरमा पनि जानु, मायामा पनि जानु र व्रम्हमा पनि जानु तर ज्ञानयुक्त कार्य गर्नु नै उपयुक्त हुन्छ । अज्ञानयुक्त कार्य भयो भने दुःखको प्राप्त हुन्छ । प्रत्येक धर्म परमात्माले दिएको वरदान हो । मन्दिर चित्त शुद्ध गर्ने युनिर्भसिटी हो । माला जप चित्त शुद्ध गर्ने अभियान हो । अधकचरे गुरुले नै धर्मको सम्प्रदाय खडा गर्दछन् । जसले गर्दा धर्म विवादमा पर्दछ । यसैले धर्म चित्त शुद्धिको मार्ग हो ।

यसैले उहाँले धर्मको यथार्थ मर्मलाई आत्मसात गरी चरित्र निर्माण अभियानलाई समाज, राष्ट्र र विश्व सामु पुऱ्याउनको लागि चरित्र निर्माण संघको स्थापना गर्नु भएको हो । यसै संघ मार्फत योगसाधना, आत्मा र परमात्मा र चारित्रिक चेतनाको विषयमा विभिन्न स्थलहरुमा प्रवचन एवं व्यवहारिक शिक्षा-दीक्षा दिंदै आउनु भएको

थियो । उहाँ थुप्रै ब्रम्हचारी शिष्यहरुका साथ हंसदा योगाश्रम वनेपामा वस्नु हुन्थ्यो । चरित्र निर्माण संघका परमसंरक्षक र हंसदा योगाश्रमका आश्रमाधिश एवं प्राणस्पन्दन श्री स्वामी लामोसमयदेखि नेपाल र नेपालीको आदर्शलाई विश्वसामु परिचित गराउने कार्यमा प्रेरणाका श्रोतकै रुपमा रहेर जीवनपर्यन्त अनवरत रुपले सेवामा आफूलाई समर्पित गराउनु भयो । उहाँले आफूलाई दुई थोपा शरीरमा रगत छउन्जेल मानवको दु:ख, दर्द र पिडाका आँसुहरु पुछ्ने कार्यमा पुण्यधर्ति नेपाललाई रोज्नु भएको थियो । नेपाल र नेपालीको गौरव गाथा संसारले गाउन भन्ने उद्देश्यले चरित्र विज्ञान पुस्तकलाई अंग्रजीमा अनुवाद गराउनु भएको थियो । विश्वका कुना कुनामा रहेका मानवले अध्ययन गरेर आफ्नो जीवनलाई सफल पार्न सकुन भन्ने उद्देश्यले अंग्रेजीमा अनुवाद गर्ने कार्य भएको हो । यसरी मानवको सेवा गर्दा गर्दै ८३ वर्षको उमेरमा उहाँ ब्रम्हलीन हुनु भयो । यसबाट हामी सवैलाई दु:खीत र स्तव्ध तुल्याएको छ । उहाँको निधनले नेपाल र नेपालीको लागि अपुरणीय क्षति भएको महशुस भएको छ । सिकिस्त विरामी भई जीवनको अन्तिम कालमा पनि उहाँले मानवता, मनुष्यता र प्रजातन्त्र एवं स्वतन्त्रताको विषयमा अत्यन्त मार्मिक एवं सारगर्भित विचार एवं भावनाहरु दिएर जानु भएको छ । उहाँले भन्नु भएको छ, - नेपाल एकमात्र हिन्दू राष्ट्र एवं पशुपतिनाथको देश भएकोले विश्वको गुरुदेशको रुपमा चिन्न सकिन्छ र भौतिक जगतको उन्नति एवं प्रगतिको लागि आध्यात्मिक शक्तिको अत्यन्तै आवश्यक भएकोले भौतिकता र आध्यात्मिक विचारहरुलाई समन्वयात्मक तरिकाले समाज एवं राष्ट्रमा लागू गर्न सकेमा मानवता र मनुष्यताको अस्तित्वलाई सदा बचाई राख्न सकिनेछ । उहाँबाट व्यक्त भएका भावनात्मक अभिव्यक्तिहरुलाई यहाँ विस्तृत रुपमा प्रस्तुत गरिएको छ, जुन यस प्रकारका छन् -

नेपाल विश्व मानचित्रमा पुण्यता र पवित्रताले परिपूर्ण तीर्थभूमि हो । यो राष्ट्र आफ्नै विशेष विशेषताले ओतप्रोत भएको छ । युगौं युगको तपस्याको वावजूद यस देशलाई अनन्त ऋषिमुनिहरु प्राप्त भएको विशेष कारणले पनि यसलाई तपोभूमिको रुपमा स्वीकार गरिएको हो । नेपाल एक ऋषिमुनिहरुको तपोभूमि, भक्तहरुको पुण्यभूमि र साधकहरुको सिद्धभूमिको रुपमा परिचित हुँदै आएको छ । यहाँको सांस्कृतिक परम्परा, मूल्य, आदर्श र आध्यात्मिक सोचको प्रतिपादन उनै ऋषिमुनिहरुको तपद्धारा भएको हो । यस देशमा उनै ऋषिमुनिहरुको तप एवं ओज शक्ति निहित रहेको छ । तपस्वीहरुको तपोर्जाले नै नेपालको आदर्शलाई सवैको सामु उचाँई प्रदान गरेको छ । कुनै पनि देशको धर्म, संस्कृति एवं राजनीतिक व्यवस्थालाई अग्रगतिमा धकेल्ने उर्जा तप, स्वाध्याय एवं योगवाट प्राप्त हुन्छ । अनन्तकालसम्मको ऋषिमुनीहरुको

तपद्धारा आदर्शले परिपूर्ण भएको धरोहर मानव जातिलाई प्राप्त भएको हुन्छ। यीनै कारणहरुले यो देश आजसम्म अनादिकालदेखि चलेर आएको छ र भोली पनि निरन्तर रुपमा चलिरहनेछ।

नेपाल जुन आदर्श र मान्यताले निर्माण भएको छ, यस्को जति गहिराइ छ, त्यति नै उच्चता र सत्यताले परिपूर्ण पनि छ। यस देशको महानता भनेको यस्को संस्कृति र मान्यताहरु नै हुन्। भौगोलिक तवरले नेपाल एक सानो देश भएपनि धर्म, संस्कृति र आदर्शलाई लिने हो भने तीन लोक चौध भुवनमा आफ्नो सत्यको प्रभुसत्ताले प्रतिष्ठित रहेको छ। नेपालको धार्मिक एवं सांस्कृतिक परम्परा शान्ति, विश्व वन्धुत्व, मानवता, मैत्री र सहयोगमा निर्धारित रहेको छ। संयम, चरित्र र योग यी तीन कुराहरु मानव जातिको अखण्ड सुरक्षाको लागि अत्यन्त अनिवार्य तत्व हुन्। त्यसै कारणले नेपालको संस्कृति सम्पूर्ण मानव जातिको अखण्ड सुरक्षाको लागि ग्यारेन्टी दिनसक्ने भएको छ।

संसारका धेरै देशहरुमा भिन्न-भिन्न प्रकारका राजनीतिक सिद्धान्तहरु लागू भए। इतिहासमा ठूल-ठूला परिवर्तनहरु पनि भए, दु:खदायी घटनाहरु पनि भए। तर जति प्रजातान्त्रिक व्यवस्था र प्रजातन्त्रवाट संसारमा उन्नति भएको छ, त्यति अ कुनै पनि प्रणालीवाट भएको छैन्। किनकी प्रजातन्त्र छलफलद्धारा निर्णयमा पुग्ने राजनीतिक व्यवस्था भएकोले यस व्यवस्थाले सदा सर्वदा असल सोचाई, बोली वचन व्यवहार र व्यक्ति वा समूह बीचको अन्तर्क्रियामा शालीनता एवं धैर्यताको अपेक्षा गरेको हुन्छ। यो व्यवस्था मानवीय मूल्य र मान्यताप्रति सदा निष्ठावान् रहेको हुन्छ। यसमा स्वस्थ परम्परा, आपसिक सहयोग, प्रेम, सद्भाव र पारदर्शिता एवं स किसिमका विचारहरुलाई समेटेर एउटा प्रतिस्पर्धी वातावरणको निर्माण गरी सत विचारलाई अगाडि ल्याउने कार्यमा अभिप्रेरित भएको पाइन्छ। त्यसैले समाज सुधारमा उच्च विचार राख्नेहरुले आफ्नो बौद्धिकता र सिर्जनशीलतालाई यही व्यवस्थाको ज्ञानभण्डारमा श्रीवृद्धि गर्नु नै सबैको लागि श्रेयस्कर हुन्छ। जति प्रजातन्त्रवाट मानव जातिले स्वतन्त्रता एवं आत्म सम्मान पाएका छन् त्यो अरु व्यवस्थावाट प्राप्त गर सकेका छैनन्। पश्चिमी विश्वहरु प्रजातान्त्रिक विश्व समुदायभित्र पर्दछन्। त्यसैले यिनीहरुको विकासको सिमा अत्यन्त अगाडि वढेको छ। असंलग्न राष्ट्रहरुम अल्पविकसित मुलुक पर्दछन्। असंलग्न राष्ट्रहरुमा नेपाल पनि पर्दछ। असंलग्न राष्ट्रहरुको समूहलाई तेस्रो विश्व भनेर भनिन्छ। असंलग्न राष्ट्रहरुको संगठनको स्थापना गर्ने कार्य भारतका जवाहरलाल नेहरु, कर्णेल नासिर र मार्सल टिटो आ

विश्व प्रसिद्ध महामहिमहरुबाट भएको हो । अल्पविकसित मुलुकहरुको उन्नति र प्रगति प्रजातान्त्रिक समाजवादी व्यवस्थाबाट मात्र सरल तथा सुलभ हुन्छ भनि वताउनु भएको छ ।

मानवीय विकास एवं उन्नतिमा तोडमरोड, गरिवी, डरत्रास, अविश्वास एवं आर्थिक पतन जो साम्ने आएको छ, यसवाट यो कुराको सिद्ध हुन्छ कि झैं झगडा र अशान्तिले न संसारको विकास हुनसक्छ न त राष्ट्रले स्थिरता पाउनसक्छ । किनकी जवरजस्त कुनै कार्यको थालनी अस्थायी हुन्छ । त्यसै कारणले प्रजातान्त्रिक व्यवस्थाले मात्र मानवीय शक्तिको विकास एवं उन्नति गर्नसक्छ भन्ने तथ्य सिद्ध गरेको छ । पृथ्वीमा मानव जाति एक स्वतन्त्र जाति हो । प्रत्येक मानव स्वतन्त्र छन्, आफ्नो शक्तिको विकासका लागि प्रत्येक मानव स्वतन्त्र र खुल्ला छन् । सुख एवं शान्ति र आफ्नो प्रतिष्ठाको वचाऊ गर्नको लागि स्वतन्त्र छन् । प्रत्येक व्यक्तिमा अन्तर्निहित रहेको प्रभुसत्ता आफ्नो निजी वस्तु हो । यो कुरा प्रजातन्त्रमा नै सम्भव छ । यसको महानता प्रजातन्त्रले दिनसक्छ । यसकारणले पनि प्रजातन्त्र उच्चकोटीको प्रणाली हो । सरकार जनता जनार्दनबाट बनाईएको हुन्छ । लोकको लागि सरकार वनेको हुन्छ । प्रजातान्त्रिक सरकार सेवामुखी र जनमुखी हुन्छ । यस व्यवस्थामा सरकार शासनमुखी नभई विकासमुखी हुन्छन् ।

सेवामुखी सरकारको सहायता पुऱ्याउनु प्रत्येक संघ, संस्था एवं नागरिक समाजको प्रमुख कर्तव्य हो । किनकी प्रजातन्त्रमा प्रत्येक नागरिक वडा शक्तिशाली हुन्छन्, उनीहरुको साथ सार्वभौम शक्ति निहित छ । भोट दिन पाउने हक पनि नागरिकमा नै निहित छ । आफ्नो अधिकारप्रति, जिम्मेदारीप्रति एवं इमान्दारीप्रति यदि प्रत्येक नागरिक कमजोर भए वा अज्ञानी भई चुपचाप बसे भने जीवन वाँचेको केही अर्थ रहँदैन् । वडो मुश्किलले कुनै पनि वस्तु पाइन्छ । कुनै पनि सुन्दर सम्पत्तिको प्राप्त गर्नको लागि वहुत कठिन परिस्थिति पार गरेर मात्र संम्भव हुन्छ । मुश्किलले पाएको सम्पत्ति गयो भने फेरि पाउन झन कठिन पर्छ । यसै कारणले समाजमा सुख, शान्ति, प्रेम, सद्भावना र सहयोगको संरक्षण गर्दै शक्तिको विकास गर्ने दायित्व राष्ट्रमा रहेका सन्तहरुको काँधमा आउँछ । सन्तहरु निष्पक्ष र भेदभाव रहित हुन्छन् । देवतालोक मन्त्र अधिन हुन्छन्, तर सन्तजन दुःखीहरुको आँसु पुस्छन् । त्यसैले समस्त मानव समुदायलाई सन्त एवं योगी पुरुषहरुको आशिर्वादको आवश्यकता हुन्छ । दीन दुःखीहरुका आँसु पुछ्ने कार्यमा सन्तहरुको हात हुनुपर्दछ । आफ्नो विद्याबल, चरित्रवल, योगबल र त्याग वलद्धारा प्रत्येक मानव भित्र रहेको

सार्वभौमिक स्वतन्त्रता एवं इज्जतको वचावका लागि उठेर खडा हुनुपर्दछ । उठौं र जागौं प्रत्येक मानव हृदयमा महानशक्तिको जाग्रत गराऔं र लोकलाई धर्म, आत्माज्ञान, मनोविज्ञान, शारीरिक स्वस्थता, उच्च नैतिक मनोवल प्राप्त हुने शान्ति र मैत्रीको शिक्षा जाग्रत गराऔं, ता कि प्रत्येक नागरिक आफ्नाप्रति, समाजकाप्रति र राष्ट्रकाप्रति जिम्मेदार एवं सजग होउन् । यस्तो शुभ कार्यको थालनी प्रत्येक सन्त, योगी एवं साधुपुरुषहरुको काँधमा आएको छ । यसैलाई शिरोधार्य गर्नु परमआवश्यक छ । यस कार्यमा ढिलासुस्ती भएमा इतिहासले पर्खिवस्ने छैन् । त्यसैले मानवता र मनुष्यताको रक्षाको लागि जागौं र जगाऔं, अनादिकालदेखि यो पुण्य धर्ति तिमी हामी सवैको हो । यसलाई बचाई राख्नु हामी सबैको परमधर्म हो । यस किसिमको पुण्य कार्यबाट प्रत्येक नेपाली र नेपालले युगौं युगसम्म सन्तजनहरुप्रति आभार व्यक्त गर्नेछन् ।

६. सन्तपुरुष स्वामी विशुद्धदेव

संसारमा अनेक विचार, स्वभाव र भावनाका मानिसहरु हुन्छन् । तिनीहरुमा धेरै जसो संसारप्रति अत्यन्त आशक्त राख्दछन् भने कमै व्यक्तिहरु मात्र संसारबाट विरक्तिएर हिड्दछन् । साथै राष्ट्र र समाजको सेवामा तप्पर रहने व्यक्ति पनि कम नै हुन्छन् । यसमा पनि एकान्तमा रम्न चाहनेहरु त विरलै पाइन्छन् । एकान्तमा रम्न चाहने व्यक्तिहरुको विचार र भावना अलग्ग किसिमको हुन्छ । उनीहरुको अलग्ग व्यवहार, सोचाई, भावना एवं संसारदेखि वैराग्य भएकोले छुट्टै जिन्दगी व्यतित गर्न मन पराउँछन् । यस्ता व्यक्तिहरु संसारसंग कुनै किसिमको महत्व राख्दैनन् र एक्लो जीवन व्यतित गरिरहेका हुन्छन् । तर कोही-कोही व्यक्तिहरु संसारप्रति वैराग्य भएपनि संसारकै मानव र प्राणी सेवामा सदा तल्लीन रहन्छन् । संसारको हितमा आफूलाई समर्पित गरिदिन्छन् । समर्पित जीवनयापनको लागि अरुलाई पनि प्रेरणा जगाउँछ । यस्तैगरी जीवनलाई वैराग्यपूर्ण बनाएर सन्यासी रुपमा विचरण गरी मानवीय चरित्रको उत्थानमा समर्पित व्यक्तित्वहरुमा स्वामी श्री सच्चिदानन्द विशुद्धदेवलाई लिनुपर्दछ ।

स्वामी विशुद्धदेवले विशेषगरी आध्यात्मिक क्षेत्र र मानव समाज कल्याणको लागि चरित्र निर्माण अभियानको प्रारम्भ गरेर सबैलाई प्रभावित तुल्याई दिनु भएको छ । ज्ञान, विज्ञान, दर्शन र चारित्रिक चेतनाको सम्वन्धमा उहाँ पहाडको चोटीबाट खसेको छङछङ जलराशिका प्रवाहझैं अविरल वग्ने नदि जस्तै हुनुहुन्थ्यो । उहाँबाट प्रस्तुत गरिएका भावपूर्ण प्रवचनहरु भित्र अथाह शव्दसौन्दर्य र भावगाम्भीर्यता

सबैलाई मन्त्रमुग्ध पार्दा श्रोतागणहरु पनि आश्चर्य चकित हुन्थे । उहाँमा भएका अद्‍भूत, अद्वितीय र अथाह ज्ञानको भण्डारले प्रभावित नहुने मानिस कमै भए होलान् । यस्ता विलक्षण प्रतिभाले सम्पन्न, वाणीका दिव्य साधक र अनन्त सिद्धिहरुका स्वामीसंगका दिव्य आनन्दका क्षणहरु वताएर नै सकिदैन् । उहाँ कहिल्यै पनि खानालाई प्रश्रय दिनु हुन्नथ्यो । उहाँ धेरै जसो समय अन्न नखाएर, नवोलेर र ध्यानमग्न अवस्थामा रहेर विताउनु हुन्थ्यो । उहाँलाई एक सशक्त आध्यात्मिक क्रान्तिका विजस्वरुप र चरित्र शक्तिको मूर्तिमन्त व्यक्तिको रुपमा लिन सकिन्छ । उहाँले नेपालमा चरित्र निर्माण अभियानको संचालन गर्दै आउनु भएको थियो ।

दर्शन, विज्ञान र राजनीतिशास्त्रमा स्नातकोत्तर उपाधि प्राप्त गर्नुभएका श्री विशुद्धदेवले आफ्नो तपस्याको प्रमुख भूमि नेपाललाई रोजी यसक्षेत्रमा चरित्र निर्माण अभियान २० वर्ष अगाडिदेखि संचालन गर्दै आउनु भएको थियो । यसरी निरन्तर मानव सेवामा तल्लीन रहँदै आएको कारणले नै स्वामी विशुद्धदेव एक अन्तर्राष्ट्रिय ख्यातिप्राप्त व्यक्तित्व बन्नु भयो । उहाँको वार्षिक पुण्यतिथि अक्षय तृतीयाका दिन हुने भएकोले उक्त दिन उहाँको सदा सम्झना एवं श्रद्धासुमन व्यक्त गर्नुपर्दछ । चारित्रिक चेतना जगाउने कार्यमा लामो समयसम्म संघर्षरत व्यक्ति स्वामी विशुद्धदेवको योगद्धान अविस्मरणीय, अतुलनीय र अनुकरणीय मान्नुपर्दछ । उहाँ प्रचण्ड वेगका साथ वग्दै गरेको नदी जस्तै आनन्द, प्रेम, र करुणाका शव्दहरु व्यक्त गरेर आफू कहाँ आउनेहरुलाई मोहित बनाई दिनुहुन्थ्यो । तर्कपूर्ण, सरल, सरस, सहज र श्रुतिमधुर प्रवचनहरुले कसलाई आनन्दित र प्रभावित वनाउन सक्दैन् होला । प्रत्येक भाषणहरुले मक्ख, मुग्ध र मग्न वनाउने कलात्मक प्रवचनहरु अद्वितीय एवं अकल्पनीय नै थिए । स्वामी सदासर्वदा मानवका व्यथा, विरह र वेदनाका स्वरलाई प्रष्फुटित गर्दै अयोग्य र अनुत्तरदायी राजनीतिक नेताहरुलाई सचेत गराउने प्रयास वारम्बार गर्नु हुन्थ्यो । नैतिकता र चरित्रको ठाडो उलंघन गर्नेहरुप्रति तितो प्रहार गर्नेहरुमा उहाँ पनि पर्नुहुन्थ्यो । त्यस्तै नैतिकता र चरित्र समाज तथा राष्ट्रमा अपरिहार्य भएकोले चरित्र निर्माण अभियानको थालनी गर्नको लागि सम्पूर्ण राजनेताहरुबाट समर्थन एवं उनीहरुको विचार पनि लिनु भएको थियो । उहाँका उपदेश, ज्ञान र विज्ञानका अंशहरु प्रत्येक मानवको लागि हृदयग्राही एवं ग्रहण गर्न योग्य छन् । जुन कुराहरु चरित्र विज्ञान पुस्तकमा सविस्तार वर्णन भएको पाइन्छ । जसरी प्रभातकालीन वालसूर्यका मधुर किरणहरु ती उच्च पहाडका चोटीहरुवाट प्रवाहित हुन्छन् त्यसरी नै उहाँका प्रत्येक ज्ञानका सन्देशहरुले आज सबैलाई आनन्द विभोर बनाइरहन्छ ।

अग्लो शरीर, लामा-लामा दाह्री र कपालको जटाले सुसोभित, दिव्य हुँकार पूर्ण हाँसो, पंहेलो पिताम्बरधारी वस्त्राभुषण, प्रेम र करुणाले ओतप्रोत व्यक्तित्वका अगाडि जो कोही पर्दा पनि मोहित र आकर्षित एवं मुग्ध हुन्थे । तीक्ष्ण दृष्टि, ऋषिस्वरुप, शान्त र प्रेम भावका देदीप्यमान मुखाकृतिले नेपाल र नेपालीहरुलाई गुरु वसिष्ठ नै हुन कि भन्ने भान पनि झल्किन्थ्यो । रुढिवादी, अन्धविश्वास, पाखण्ड विचारप्रति तिखो प्रहार गर्ने र चरित्र नै धर्मको मूलआधार मानेर मानव कल्याणको लागि दृढसंकल्पित स्वामी उच्च विचारशील एवं सवैका मार्गदर्शक हुनुहुन्थ्यो । वर्तमान समयमा देखापरेका विकृति तथा विसंगति, गरिवी, वेरोजगारी र अशान्तिपूर्ण वातावरण जस्ता समस्याहरुको मूल जड नै चरित्रको ह्रास हुनु हो । यसरी ह्रासोन्मुख हुदै गएको मानव चरित्रलाई आध्यात्मिक शक्तिद्धारा उजागर गर्न सकेमा वर्तमान समयको समस्या चाँडै नै समाधान हुनेछ भनेर दिव्य उपदेश पनि उहाँले दिनु भएको थियो ।

मानव चरित्र निर्माण अभियानलाई सशक्त रुपमा अगाडि वढाउन सकेमा मात्र नेपाल र नेपालीहरुको उन्नति र प्रगति हुन्छ भनेर मार्मिक भविष्यवाणी गर्नु हुने स्वामी विशुद्धदेव समाज सुधार क्षेत्रका महान विचारक हुनुहुन्थ्यो । यदि आज हामीले उहाँका विचारहरुलाई सार्थक वनाउनेतर्फ प्रयत्न गर्ने हो भने सामरिक समस्याहरु स्वत: समाधान भएर जानेछ । उहाँ सन्यासीहरुमा श्रेष्ठ व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । किनकी भारतको काश्मिर राज्यमा जन्म लिएर आफ्नो जन्मभूमि, माता र पिता सवैलाई त्यागी बर्षौवर्षसम्म हिमालयमा तपस्या गरी आत्मसाक्षात्कार गरेपछि विश्वका अनगिन्ती देशहरु घुम्दै नेपाल आएर आफ्नो सम्पूर्ण जीवनकाल साधु अवस्थामै विताउनु भयो । आजीवन व्रह्मचर्य धारण गरी आवालव्रह्मचारी स्वरुप स्वामी विशुद्धदेव देवस्वरुप, ऋषिस्वरुप एवं परमगुरु हुनुहुन्छ । उहाँका भावना, विचार, चरित्र र अध्यात्म चिन्तन अथाह समुद्र झैं विशाल भएको पाइयो । उहाँलाई वास्तवमा नेपाल र नेपालीले मानव सेवाको क्षेत्रमा उत्कृष्ट योगदान गरे वापत सम्मान एवं विभुषित गर्नुपर्ने थियो, तर आजसम्म कसैले पनि यस विषयमा चासो देखाएको पाइएको छैन् । नेपाल र नेपालीहरुलाई उहाँको दिव्य आशीर्वाद नैतिक चरित्रको उत्थान गर्ने कार्यमा सबैको सहयोग निरन्तर रही रहोस् भन्ने नै थियो । वर्तमान समयमा चरित्रको ह्रास हुदै गएको यस्तो अवस्थामा चरित्र निर्माण अभियान संचालन गरेर चारित्रिक चेतना जगाउने कार्यमा अग्रणी भूमिका निर्वाह गर्ने व्यक्तित्व स्वामी विशुद्धदेव नै हुनुभयो । यिनै कारणहरुले गर्दा आज हामीले उहाँका दिव्यकर्म र उपदेशहरुको मूल्यांकन गर्ने हो भने उहाँलाई हृदयदेखि नै सदा श्रद्धासुमन व्यक्त गर्नुपर्दछ ।

संसारमा ग्रह, नक्षत्र, तारा, सूर्य र प्राकृतिक पदार्थहरुको उत्पक्ति प्राणी कल्याणको लागि भएको हो । पृथ्वीले फलफूल, अन्न, वृक्षहरुलाई बढाउँछिन्, हुर्काउँछिन किनकी त्यसद्धारा प्राणीको सेवा पुगोस् । फलफूलको रुख दोश्राको लागि नै मिठो फल दिन्छ । नदी आफ्नो लागि वहेको होइन, हिमालय आफ्नो सुन्दरता फैलाएर अरुलाई आनन्द दिलाउँछ । ठिक यस्तै प्रकार सन्त, महात्मा, ऋषि, महर्षिको जन्म लोक हितार्थ नै भएको हुन्छ । वृक्ष अरुलाई घामको वेलामा छाया दिन्छ, अक्सीजन प्राण दिएर प्राणीहरुलाई वचाई दिन्छ, नदी वहेर अफ्नो मधुर वाणीले लोकलाई शान्ति दिन्छ र जल दिएर प्राण तत्वलाई नियमित राख्छ एवं आनन्द दिएर प्यास बुझाउँछ । नदीमा भएको स्वच्छता र पवित्रताको प्रवाहले हाम्रो पापरुपी मैलो पखालेर हामीलाई निर्मल एवं स्वच्छ वनाउँछ । यस्तै सन्तपुरुषको यस धराधाममा आगमन सदा सर्वदा सबैको कल्याण गर्नको लागि, सुख प्रदान गर्नको लागि र मुक्तिको बाटो देखाउनको लागि भएको हुन्छ । जो पृथ्वीले जस्तै केही दिन सकोस्, आफूले केही कष्ट सहेर भएपनि अरुको भलाईमा जीवन समर्पित सन्तहरुले नै गर्दछन् । सन्त कुनै एक व्यक्तिको मात्र जीवनको दु:ख, पीडा र कष्टरुपी विष पिउनु हुन्नकी समस्त मानवको दु:खरुपी विष आफूले पिएर अरुलाई आनन्दको अमृतपान प्रदान गर्नुहुन्छ । सन्तजनहरु अरुको दु:ख र पीडा आफूले लिएर पनि सदा प्रशन्न र हंसमुख रहन्छन् । अरुको कष्ट दूर गरेर भार आफ्नो काँधमा लिंदाको पश्चात् पनि उनीहरुको चेहरामा तेजस्वीता घटेको हुँदैन्, उल्टो उनीहरु सदा प्रशन्न चित्त लिएर संसारमा विचरण गर्दछन्, यो नै सन्तको पहिचान हो ।

जसरी वायुले समुद्रको जल तत्वलाई माथि उठाएर वर्षातको वादल निर्माण गर्छ, सुगन्धलाई विस्तारित गरेर सवैलाई आनन्द दिलाउँछ, त्यसरी नै शितल जलको रुपमा परिर्वतन भई वर्षन्छ र प्राणीको प्यासलाई बुझाउँछ । त्यस्तै सांसारिक दु:ख, पाप, ताप एवं दैविक र दैहिक कष्टले संतप्त भएका मानवलाई शान्ति दिनको लागि सन्तरुपि वायु भगवानको नाम, गुण, लिला, ज्ञान तथा क्रियाको वर्णन गरेर आनन्द प्रदान गर्दछ । भगवान जंगलमा भएको दिव्य सुगन्धित चन्दनको समान हो भने सन्त वायुको समान छ । सन्त आफ्नो निर्मल, मधूर र ज्ञानमय वाणीले सुगन्धमय चन्दनको समान रसमय वनाएर समस्त जनमानसलाई आनन्दित तुल्याउँछ । सन्त शव्दको व्यापक अर्थ छ । सन्तले आफ्नो अहंकारलाई तिलाजंली दिन्छ । सन्तले आफ्नो अस्तित्वलाई भन्दा परहितलाई ध्यान दिएको हुन्छ । भगवान सन्त रुपमा यस धर्तिमा अवतरण हुन्छ । सन्त पतितलाई पनि पावन बनाउनको लागि यस धर्तिमा आउँछ । तर हामीमा के कुराको आवश्यकता छ भने स्वच्छ हृदयको, समर्पणको,

त्यागको, निष्कलंकताको तव हामीलाई पावन बनाई कल्याण गर्नुहुन्छ । पतितलाई पावन बनाउने श्रीहरिको प्रमुख स्वरुप नै सन्तपुरुष हुन् ।

धर्मको संस्थापनाका लागि, चारित्रिक चेतनाको मार्ग देखाउनको लागि, अन्याय र अत्याचारवाट समाजलाई वचाउनको लागि विभिन्न रुप लिएर समय-समयमा परमात्मा स्वयम यस धराधाममा उपस्थित हुनुहुन्छ । कतै सन्यासी सन्तको रुपमा, कतै महान विचारक वा चिन्तकको रुपमा, कतै सामाजिक परिवर्तनका लागि क्रान्तिको विजारोपण गर्न महाननेताको रुपमा संसारलाई सुख, शान्ति र पवित्रताको मार्गलाई फराकिलो बनाउन अवतरित हुने गर्दछन् । भगवान विभिन्न युगमा कहिले कृष्ण, कहिले राम, कहिले परशुराम, कहिले वुद्ध र कहिले ऋषि महर्षिको रुपमा अवतरण गर्नु हुन्छ । विभिन्न युगमा यस्ता अधिकारिक कारक पुरुषहरुले धर्मको संरक्षण गर्न समाजलाई चरित्र, अनुशासन, शिक्षा, न्यायको मार्ग देखाएको थुप्रै दृष्टान्तहरु हाम्रा वेद, उपनिषद, पुराण, ज्योतिष, न्यायदर्शन एवं मिमासां आदिमा पाइएको छ । शिक्षा, न्याय, अनुशासन र चरित्र मनुष्य जीवनको लागि अपरिहार्य तत्वहरु भएकाले यसको रक्षाबाटै धर्तिका सम्पूर्ण प्राणीको रक्षा हुने कुरा निर्विवाद छ । आत्मा कल्याणको मार्ग धर्म हो । धर्मको उद्देश्य चरित्रशील एवं विवेकशील मनुष्यको निर्माण गर्नु हो । जीवनको प्रमुख आधार धर्म हो । जीवनी शक्तिको संचालन गर्ने प्राण नै धर्म हो । वैदिक विधिपूर्वक गरिएको साधना एवं अनुष्ठानवाट मानवको चित्त शुद्ध हुन्छ, शुद्ध चित्तमा मात्र परमात्मा निवास गर्नु हुन्छ । तव साधक भक्तियोगमा प्राप्त हुन्छ, भक्तियोगवाट ज्ञान प्राप्त भई मानव जीवनको परम पुरुषार्थ मोक्षको अवस्थामा पुग्नेछ । संम्भवत: यसैगरी मानवीय धर्मको रक्षा गर्न, योगवल र चरित्रवल प्राप्त गर्न, विभिन्न किसिमका योग साधनाका ग्रन्थहरु रचना गर्न, अफ्नो तपोबलद्धारा मानवलाई उच्च चरित्रको मार्ग अभिप्रेरित गर्न र ज्ञान, भक्ति एवं कर्म मार्गलाई सन्तुलन बनाई उपासनालाई सरल र सुलभ बनाउनका लागि यस धराधाममा विभिन्न किसिमका महात्माहरुको जन्म हुने गर्दछ । भारतको काश्मिर राज्यस्थित एक अद्भूत वालकको जन्म एक कुलीन, धर्मनिष्ठ एवं कर्मनिष्ठ चरित्रवान् ब्रम्हण परिवारमा भएको थियो । उक्त वालकको नाम पूर्णचन्द्र शर्मा थियो । विश्वका अनगिन्ती धार्मिक एवं दार्शनिक पुस्तकहरुको गहन अध्ययन एवं मनन गर्नु भएका ती मेधावी विद्यार्थीले साधना र आध्यात्मिक ज्ञानको खोजमा हिमालयको यात्रा गर्न शुरु गरेका थिए । त्यही व्यक्ति आज हामीले देखेका, सुनेका वा विभिन्न समयमा सत्संग गरेका असाधारण व्यक्तित्व स्वामी विशुद्धदेव हुनुहुन्थ्यो । उहाँ धैर्यशील र साहसी भएको कारणले कठोर प्रयासबाट जीवनका

सम्पूर्ण चुनौतीहरुलाई आत्मसात् गर्न सक्ने, संघर्ष नै आफ्नो जीवन यात्राको अभिन्न मित्रको रुपमा स्वीकार गर्न सक्ने असाधारण प्रतिभा सम्पन्न, वैराग्यपूर्ण भावनाले ओतप्रोत व्यक्तित्वको रुपमा चिनिदै आउनु भएको थियो । आध्यात्मिक खोजको दौरानमा उहाँ हिमशैलका गुफाहरुमा गएर विभिन्न योगी एवं सन्यासीहरुसंग भेटी आध्यात्मिक ज्ञान, साधनाहरु सिकेर मानसरोवर कैलाश पर्वत स्थित गन्धमादन पर्वतमा लामो समयसम्म तपस्या गरेर आत्म-साक्षात्कार गर्नु हुने व्यक्तित्व स्वामी विशुद्धदेव हुनुहुन्छ ।

भगवानका लीला, कथा र कामहरु पनि विचित्र र रहस्यमय नै छ । भगवान सवै कार्य गर्न सक्छन्, नगरी पनि वस्न सक्छन् । अन्य विभिन्न रुपमा परिणत भएर कार्य गर्न सक्छन् । त्यसैले होला परमात्मा अगम्य, अगोचर, सर्वशक्तिमान् हुनुहुन्छ । भगवान्को लीलाको एक अंशकै रुपमा स्वामी विशुद्धदेवलाई लिन सकिन्छ । उहाँ सानै उमेरदेखि विद्यावान, वुद्धिमान र चरित्रवान् पुरुषको रुपमा परिचित हुनुहुन्थ्यो । प्रतिभाशाली, सेवापरायण भएको कारणले पनि उहाँमा धर्मप्रतिको आस्था र विश्वास तीव्र थियो । उहाँ जीवनप्रति उदासीनता र तीव्र वैराग्य भएको कारणले पनि सन्यास ग्रहण गरेर विशुद्ध तत्वको खोजीमा मानसरोवर कैलाश पर्वत स्थित दिव्याश्रम, सिद्धाश्रम आदिको भ्रमण गरी लामो समयसम्म तपस्यारत जीवन व्यतित गर्नु भयो । जीव, जगत् र प्राणीको रहश्य पत्ता लगाई ब्रम्ह विद्या प्राप्त गर्नको लागि जन्म दिने आमा, बुवा, आफ्नो जन्मभूमि, आफ्ना सारा श्री सम्पत्तिलाई त्यागेर सदाको लागि अनन्तताको यात्रामा हिडेको कुरा उहाँ वताउने गर्नुहुन्थ्यो ।

[redacted]

थिए । उहाँ वाणीका साधक, तन्त्र-मन्त्र विद्याका मर्मज्ञ, तपस्वी, वेदान्त दर्शनका प्रेरक, आयुर्वेदका विज्ञ, प्रकृति एवं पुरुषका वर्णन कर्ता, निरजंन निराकार अद्वैत प्रभुसत्ताको व्याख्याकार र चारित्रिक योगपुरुषको नामले परिचित हुनु हुन्थ्यो । राजादेखि सर्वसाधारण जनतासम्म, धनीदेखि गरिवसम्म र वालकदेखि वृद्धसम्म सवै जनसमुदायका अत्यन्त लोकप्रीय बाबा हुनुहुन्थ्यो । उहाँले धेरै साधक, भक्त, योगाभ्यासी, वेदान्त चिन्तक, आध्यात्मिक गुरुहरुलाई ठीक-ठीक मार्गदर्शन गरी कृतकृत्य वनाउनु भएको थियो । उहाँ केवल आध्यात्मिक सोचलाई मात्र नलिएर भौतिक ज्ञानलाई पनि विशेष जोड दिनुको साथै देश विदेशका थुप्रै भक्तहरु वा शिष्यहरुलाई शारीरिक, मानसिक, वौद्धिक र आत्मिक संशयहरु हरप्रकारले समाधान गरी उपकार गर्नु हुन्थ्यो । उहाँ आध्यात्मिक कार्य गरेवापत नेपालका प्रशस्त सामाजिक संघ संस्थाहरुबाट अभिनन्दित व्यक्तित्व पनि हुनुहुन्थ्यो ।

एकातिर योगसाधना, वेदमन्त्र, समाधि, प्रशान्तभाव जस्ता रहस्यपूर्ण विषयलाई सरल भाषामा समाधान गर्ने अद्बितीय क्षमता उहाँमा थियो भने अर्कोतिर भौतिक उन्नति, प्रगति तथा सामान्य समस्याहरु पनि सुल्झाई दिन पछि हट्नु हुँदैनथ्यो । स्वामी विशुद्धदेव सवैका प्रीय, सबैको कल्याण चाहने, चारित्रिक चेतनाका धनी, सनातम संस्कृतिका धरोहरका रुपमा चिनिदै आउनु भएका उपकारी बाबा हुनुहुन्थ्यो । त्यसैले पनि होला उहाँ वस्नु हुने आश्रममा शारीरिक, मानसिक, वौद्धिक र आत्मिक समस्यावाट पिडित भौतिकवादी वा आध्यात्मवादी जो सुकै पनि पुगेर मनमा लागेका संशय दूर गरी फर्कन्थे । योगी, सन्यासी, साधक, सिद्धहरु पनि आध्यात्मिक मार्गमा आउने अवरोधहरुलाई दूर गर्नको लागि उहाँ कहाँ आउने गर्दथे । उहाँले दिल्ली विश्व विद्यालयवाट तिन विषयमा स्नातकोत्तर डिग्री गर्नु भएको थियो । उच्चशिक्षा पश्चात् विश्वका थुप्रै देशहरुको यात्रा गरी सकेपछि नेपालका विभिन्न स्थानमा बस्दै अन्त्यमा हंसदा योगाश्रम वनेपामा आएर बस्नु भएको थियो ।

यो लेखक पनि एक समय आध्यात्मको खोजको शिलशीलामा परमहंस योगी सच्चिदानन्द सरस्वती (खप्तडबावा) कहाँ जाने मौका मिलेको थियो । त्यस अवसरमा खप्तडबाबा वुढानिलकण्ठ स्थित एक भक्तको घरमा वस्नु हुन्थ्यो । उहाँको दर्शनको लागि गएका वेलामा हामीले आध्यात्मिक साधना र स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्यालाई कसरी समाधान गर्ने भन्ने कुरा सोध्ने विचार लिएर गएका थियौं । त्यस अवसरमा बाबाको दर्शन र शुभआर्शिवाद पाउने मौका सजिलै सित मिलेको थियो । वाबाबाट उक्त समयमा साधनाको विषयमा उहाँले वेदान्त दर्शनलाई बढी जोड दिनु

भयो । उहाँले भन्नु भयो सबै कुरालाई छोडेर वेदान्त दर्शनलाई अंगिकार गर्नु राम्रो हुन्छ । मन्त्र एवं तन्त्रको विषयमा योग्य र सक्षम गुरुको सानिध्यमा साधना गर्न सकेमा मात्र सफल हुन्छ भन्नु भयो । शारिरीक एवं मानसिक स्वास्थ्यमा गडबढी भएको अवस्थामा के गर्ने भनेर बाबालाई प्रश्न गर्दा उहाँले यसरी भन्नु भयो, म आर्शिवाद दिन सक्छु, तिमीहरुको इच्छा पूर्ण हुनेछ, तर योग साधनाको लागि र शारिरीक स्वस्थ्यताको लागि पुतलीसडकमा स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेव वस्नुहुन्छ, उहाँबाट यो समस्या समाधान हुन्छ । हामीले पनि सोही अनुसार स्वामी विशुद्धदेवको दर्शन गर्न गयौं । हाम्रा समस्त समस्याहरु पनि विशुद्धदेवबाट समाधान भयो । त्यसपछि हामीले उहाँको सत्संग उहाँको शरीर यस संसारमा रहुन्जेल तक गर्दै आयौं । किनकी खप्तडबाबाले पूर्ण रुपमा हामीलाई स्वामीजी एक असल चरित्रका परमगुरु हुनुहुन्छ भनेर विश्वास दिलाउनु भएको थियो । भन्न खोज़ेको कुरा के हो भने त्यस ताका खप्तडबबाबाले पनि स्वामी विशुद्धदेव महानसन्त एवं सशक्त योगीपुरुष हुनुहुन्छ भनेर भन्नु भएकोले पनि उहाँप्रति अत्यन्त श्रद्धा र भक्ति बढ्दै गएको थियो । आज आएर स्वामी विशुद्धदेवका कृति र कार्यशैलीलाई विचार गरेर हेर्दा महान सन्तपुरुष भएको प्रमाणित हुन आएको छ । उहाँमा भजन, शास्त्रीयगायन, कविता, माधुर्य लीला, प्रेमपूर्ण कलात्मक भजनशैली आदि विद्यमान गुणहरु निहित थिए । थुप्रै सिद्धिहरुका धनी भएपनि त्यसलाई कुनै पनि समयमा प्रदर्शन गर्नु चैं भएन । उहाँ भन्ने गर्नुहुन्थ्यो, सिद्धिहरु व्रम्हविद्या प्राप्त गर्नमा वाधक तत्व हो । त्यसैले उहाँले सिद्धिलाई कहिल्यै पनि प्राथमिकता दिनु भएन ।

आज हाम्रो सामु उहाँ नभए पनि रचित पुस्तकहरु, १० वर्षसम्म तपस्या र साधना गर्नु भएको पवित्र तीर्थस्थल रुद्रागिरी पर्वत स्थित हंसदा योगाश्रम स्थापना आदि कारणले पनि आफ्नै हृदयभित्र सदाकाल विराजमान भएको पाउँछौं । उहाँ हंसदा योगाश्रममा रहँदा कहिले महिनौंसम्म अन्न त्याग गरेर तपस्यामा बस्नु हुन्थ्यो त कहिले एकै आसनमा लामोसमयसम्म रहनुहुन्थ्यो । त्यस समयमा उहाँले ६ महिनासम्म एकै आसन वा एकै स्थानमा रहेर बस्नु भयो । कहिले अन्न मात्र खाने, कहिले फलफूल मात्र खाने र कहिले दु:ध वा पानी मात्र खाएर व्रत बस्नु हुन्थ्यो । हर समय समाधि अवस्थामा रहेर पनि टाढा-टाढाबाट आएका साधक एवं साधिकाहरुलाई साधना र तपस्याको विषयमा प्रेरणा दिदैं जानुहुन्थ्यो । उहाँ बस्नु भएको स्थान हंसदा योगाश्रम काभ्रे जिल्ला, वनेपा जनगाल गा.वि.स. स्थित अत्यन्त सुन्दर पहाडको हरियाली जंगलसंगै जोडिएको रमणीय स्थानमा रहेको छ । यो स्थान प्राचीन गुरुकुल आश्रमबाट यो विल्कुल अलग र छुट्टिएको चाहिं छैन, किनकी अरनिको राजमार्गदेखि

यो आश्रम दशपन्ध्र मिनेटको फरकमा भएकोले धूलो र धूंवाले सोभै स्पर्श नगर्ने अग्लो पहाडको चोटीमा रहेको छ

उक्त आश्रममा श्रद्धेय स्वामीको संकल्पबाट "एकात्मता अनन्तकोटि अखण्ड वैदिकपाञ्चायन महायज्ञ" नित्य-निरन्तर भईरहेको छ । यस सम्बन्धमा स्वामीबाट यस्तो संकल्प गर्नुभएको छ, यस यज्ञबाट प्राप्त हुने सम्पूर्ण पुण्य सबै प्राणीलाई मिलोस् र यस कार्यमा भएका भूलचुकबाट प्राप्त हुने पाप र दुःखहरु जति मलाई मिलोस् । यज्ञमण्डपको नामाकरण "सप्तऋषि ॐकार विशुद्ध यज्ञमण्डप" राखिएको छ । यसरी यज्ञ, जप, तप, स्वाध्याय, योगाभ्यास आदि परमार्थिक साधना सिद्ध गर्ने स्थान भएकोले उक्त स्थानलाई "पुण्यपुञ्ज परमात्मा दर्शन महातपोस्थली" को नाम दिएको छ । रुद्रागीरि पर्वतशीखामा अवस्थित उक्त स्थलको उत्तरपट्टि तपोवन र पश्चिमपट्टी इन्द्रपुरी (आशापुरी महादेव रहेको पर्वत) नामको अत्यन्त सुन्दर पर्वतमाला रहेको छ । रुद्रागीरि पर्वत चढेर माथि पुगेपछि कैलाशमा पुगिन्छ । कैलाशबाट देखिने गौरिशंकर र गणेश हिमालको सुन्दर मनोरम दृष्यले त सो स्थानलाई आनन्दभूमिमा परिणत गरेको छ । श्रीस्वामी हंसदा योगाश्रमका प्राणस्पन्दन, चरित्र निर्माण संघका प्रमुख संरक्षक र चरित्र निर्माण राष्ट्रिय संकल्प महाअभियानका प्रेरक पनि हुनुहुन्छ ।

उहाँबाट रचित "चरित्र विज्ञान" नामक पुस्तकमा उल्लेख भएका तथ्यसत्य कुराहरुबाट पनि बावाको सदा स्मरण नगरीकन सुखै छैन् । यसरी उहाँमा कल्याणकारी स्वभाव भएको कारणले पनि महान सन्तपुरुषको रुपमा चिन्न सक्ने मौका हामीले पाएको हो । आफ्नो जीवनका सम्पूर्ण स्वार्थलाई त्यागेर मानवहितको लागि ८३ वर्षको उमेरसम्म समर्पित गरेको कारणले महानसन्तको रुपमा चिन्न सकिन्छ । उहाँले धन सम्पत्ति एवं भौतिक सुख सुविधाहरुलाई कहिल्यै पनि प्रश्रय गर्नु भएन । केवल मानव सेवामा आफ्नु दिनचर्या विताउनु भयो । दुःख, सुख जुनसुकै अवस्थामा पनि प्रशन्न चित्तमा मानवीय हितकारी वाणीहरु वोलेर अरुको सेवामा रात दिन विताउनु हुन्थ्यो । उहाँको दर्शनका लागि न त धन सम्पत्ति नै चाहिन्थ्यो, केवल श्रद्धावान भक्त भएमा दर्शन सजिलैसंग पाइन्थ्यो । उहाँ भन्ने गर्नुहुन्थ्यो, मेरो ढोकामा आउने जो कोहीलाई पनि रातको १२ वजे भएपनि छोडी दिनु । किनकी म उनीहरुकै सेवाको लागि वसेको हुँ । उहाँ वाणी र कर्मले समाज, राष्ट्र र प्राणी मात्रको उपकार गर्दा गर्दै ब्रम्हलिन हुनुभयो । मन, वचन र कर्मले गरिएका यस्ता किसिमका अनुकरणीय योगदानको फलस्वरुप उहाँलाई सन्तको उपाधिले विभुषित गर्न सकिन्छ ।

आध्यात्मिक क्षेत्रमा लामो समयदेखि क्रियाशील योग विज्ञानका मर्मज्ञ, सन्यासीहरुमा श्रेष्ठ मानिनु हुने चारित्रिक योगपुरुष स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेव ब्रम्हलिन हुनु अगावै यस लेखकसंगको भेटघाटको क्रममा कुराकानी हुंदा उहाँबाट प्रज़ातन्त्र र यसको चिन्तनको विषयमा व्यक्त गर्नु भएका एउटा अर्को सारगर्भित वाक्यांशहरुको उद्धृत गरी प्रस्तुत गरिएको छ। उहाँबाट व्यक्त भएका भावनात्मक अभिव्यक्तिहरुबाट चारित्रिक चेतना जाग्रत गर्ने कार्यमा सहयोग पुग्नेछ। चरित्र निर्माणका मुर्धन्य व्यक्तित्व स्वामी श्री विशुद्धदेव मधुमेह रोगको कारणबाट दुवै मिर्गौलाले काम नगर्ने अवस्थामा पुगी लामोसमयको उपचार पश्चात् ब्रम्हलिन हुनु भएको थियो। गम्भिर विरामी भएको अवस्थामा पनि उहाँ भन्नुहुन्थ्यो, वास्तवमा हामीले जीवनमा गर्नुपर्ने कामहरु प्रशस्त छन्, त्यसलाई उत्साह, उमंग र हौसलाका साथ अगाडि बढाउन सक्यौं भने हाम्रो भविष्य उज्वल रहनेछ। ८३ वर्षिया श्री स्वामी अस्पतालको वेडमा रहेर पनि समाज तथा राष्ट्रप्रति अत्यन्त भावविभोर भएर प्रजातन्त्र र यसको चिन्तनको सम्वन्धमा अत्यन्त महत्वपूर्ण सन्देश दिनु भएको थियो। यसको साथै उहाँ जीव, जगत्, मानव समुदाय, प्रजातन्त्र र चरित्रको विषयमा गम्भिर चिन्तकको रुपमा पनि चिनिदै आउनु भयो।

उहाँका भनाईमा देशमा प्रजातन्त्र मात्र भएर पुग्दैन्। प्रजातन्त्रलाई मलजल गर्नको लागि योग एवं चरित्रलाई पनि समावेश गर्नु पर्दछ। प्रजातन्त्रमा चारित्रिक शक्तिले नेतृत्व गर्नुपर्दछ, तवमात्र विश्वमा प्रजातान्त्रिक व्यवस्था सबल, सक्षम र दिगो भई यसले निरन्तरता पाउनेछ। चरित्र त्यो शक्ति हो जुन आत्माबाट उत्पत्ति हुन्छ। यसको शक्ति आत्मिक धैर्यता, इन्द्रीयहरुको संयमता र दृढ विचार शक्तिबाट उत्पन्न हुन्छ। सद्चरित्रताको उदयबाट मानव हृदयभित्र करुणा, प्रेम, समझदारी, इमान्दारी र जिम्मेवारी र विश्वसनीयता आदि गुणहरुको विकास भै व्यक्ति विवेकी पुरुष वन्न पुग्दछ। आत्माको उत्थानको नाम नै चरित्र शक्ति हो। आत्माको उन्नति नै चरित्रवल हो। उच्च चरित्रको निरन्तर अनुशरणबाट जुन शक्ति पैदा हुन्छ, त्यो नै चरित्र शक्ति हो। आजको बदलिंदो परिवेशमा चारित्रिक शक्तिको अत्यन्त आवश्यकता छ। प्रजातान्त्रिक व्यवस्थाको मूलभूत लक्ष्य एउटा सु-व्यवस्थित, संस्कार सु-सम्पन्न, राष्ट्रियता र स्वतन्त्रताले परिपूर्ण चैतन्य समाजको सृजना गरी जनता र राष्ट्रलाई विकसित एवं गतिशील बनाउनु हो। तर विश्व मानव समुदाय अत्यन्त नाजुक अवस्थामा गुज्रिरहेको छ। किनकी वातावरणीय असन्तुलन, जनसंख्या वृद्धि, वैज्ञानिक विकास, आदि कारणले विश्वमा विभिन्न समस्याहरु देखा पर्न थालिएको हो। यिनै समस्याहरु देखा पर्नुको एकमात्र कारण चारित्रिक शक्तिमा ह्रास आउनु,

विकासक्रमले चरम अवस्था पाउनु, विश्वमा गरिबी र वेरोजगारीमा वृद्धि हुनाको कारणले समस्याले ग्रसित हुन पुगेको छ । यस्तै गरी परम्परागत मान्यताप्रति ह्रास आउनु, अनुशासन, शिक्षा र न्याय क्षेत्रमा कमी कमजोरीहरु देखा पर्नु आदि कारणले पनि विश्वमा विभिन्न समस्याहरु सृजना हुन पुगेको छ । यिनै समस्याहरुलाई विश्व मानव वौद्धिकताले दृढताको साथ निराकरणको लागि चिन्तन मनन गर्नु अत्यन्त आवश्यक हुँदै गएको छ ।

समय, शक्ति र धनसम्पक्तिको प्रयोगात्मक तरिकाले उपयोग गरी समाज, राष्ट्र र विश्वको सेवामा समर्पित हुनु उच्च मानवको स्वभाव हो । उच्च मानव भएर पनि साधारण व्यक्तिको तरह समाजको उन्नति, प्रगति र शान्तिको लागि आफूलाई समर्पित गर्नु महापुरुषहरुका स्वभाव हुन । यिनै तथ्य सत्यकुरालाई जीवनपयोगी वनाई आफू र आफ्नो परिवारमा मात्र सीमित नरही पुरा विश्व परिवारमा समावेश भएका हुन्छन् महापुरुषहरु । प्रजातान्त्रिक विश्वको परिवेशलाई नियालेर चिन्तन मनन गर्दा अत्यन्त सोचनीय अवस्थामा छ । किनकी राजनीति शक्ति एवं समाज चिन्तकहरुले प्रजातन्त्र र चरित्रलाई अलग किसिमबाट लगेको महशुस भएको छ । प्रजातन्त्रमा चरित्रलाई पनि साथसाथै लग्न सकेमा चरित्र शक्तिको प्रादुर्भाव भई प्रजातान्त्रिक व्यवस्था सबल, दिगो र मजवूत हुन जानेछ । प्रजातन्त्रमा योगको साथ नभएपछि व्यक्ति आफूप्रति, समाजप्रति र राष्ट्रप्रति जिम्मेवार हुन सक्दैनन् । यसकारण सवल प्रजातान्त्रिक व्यक्तित्व निर्माण गर्नको लागि प्रजातान्त्रिक सोचको साथै चारित्रिक सोचाईको पनि आवश्यकता छ । योगको अर्थ चरित्र हो । किनकी योगमा पञ्चशीलको आचार-विचारलाई अपनाइएको हुन्छ । जसमा यम-नियम भित्र सत्य, अहिंसा, ब्रम्हचर्य र अपरिग्रहलाई व्यवहारिक तबरमा लागू गरिएको हुन्छ । जस्ले सत्यको पहिचान गरेको छ, उसैले अहिंसाको परिपालन गर्नसक्छ । यदि राजनीतिक एवं प्रजातान्त्रिक व्यक्तित्वहरुले योग विद्यालाई अपनाएको हो भने आज कहिं कतै पनि अशान्तिको वातावरण सृजना हुदैनथ्यो होला । योगको समझ नहुनु र यसलाई व्यवहारिक रुपमा लागू नभएको कारणले समाजमा विभिन्न किसिमका विकृतिहरु देखापरेका हुन । सत्यलाई खोज्ने हो भने पहिला अहिंसालाई अपनाउनु पर्छ । योगको नियमलाई राजनीतिक शक्तिले व्यवहारिक तबरले अपनाएमा प्रजातन्त्र अवश्य पनि फस्टाउँनेछ । किनकी योगमा अहिंसा नै परमोधर्म र इन्द्रिय संयमता नै तपस्याको रुपमा अपनाएको हुन्छ । अपरिग्रह र व्रम्हचर्यले मानवलाई आदर्शमय जीवनयापन गर्न प्रेरणा दिइएको हुन्छ । प्रजातन्त्रको आधार नै आदर्शमय जीवन पद्धति हो । महात्मागान्धीले एउटा भोटो र धोतीको भरमा त्यत्रो ठूलो राष्ट्र

भारतलाई स्वतन्त्र बनाउनु भएको थियो। विश्वका यस्ता अन्य सन्त एवं महापुरुषहरुले आफ्नो जीवनलाई आदर्शमय बनाउन अत्यन्त ठूलो त्याग र तपस्यालाई अपनाएको पाइन्छ। त्यसैले कसैले पनि विद्याको नास गर्नु हुँदैन्। सबैले मिलेर दर्शनशास्त्रको संरक्षण गर्नुपर्छ। किनकी दर्शनशास्त्रलाई हामीले बचाएर राख्न सकेनौं भने सत्यले कसैलाई पनि माफ गर्ने छैन्। प्रत्येक व्यक्ति वा समाजले आफू र राष्ट्रको उन्नति र प्रगतिमा चिन्तन गर्नुपर्छ। राष्ट्र र व्यक्तिमा ठूलो सम्बन्ध छ, राष्ट्रको उन्नति नै व्यक्तिको उन्नति हो भने व्यक्तिको उन्नति नै राष्ट्रको उन्नति हो।

विश्व प्रसिद्ध विद्धानहरुले भनेका छन् State is a living Person or having universal personality। राज्यसंग व्यक्तिको ठूलो तालमेल छ। यसैकारणले एकाइसौं शताव्दीको माग प्रजातन्त्रमा पनि योगको आवश्यकता महशुस गर्नु हो। योगबाट नै चरित्र वन्दछ। चरित्रबाट नै भगवानलाई चिन्न सकिन्छ। बुद्धको चरित्रबाट नै बुद्ध भगवान भनेर चिन्न सकियो। कृष्णको चरित्रबाट उहाँलाई सबैले योगेश्वर भनेर पहिचान गरे। यदि भगवानलाई जान्नु छ भने पहिला चरित्रलाई अध्ययन गर्नुपर्छ। यीनै कारणले गर्दा "चरित्र विश्वस्य जगत् प्रतिष्ठा" भनेर वेदमा उल्लेख भएको हो। योग विना मानव जीवन अधुरो नै रहनसक्छ। जीवनमा पूर्णता, आनन्दता र सफलताको लागि योगको आवश्यकता पर्छ। योग विना प्रजातन्त्रिक व्यवस्था पनि अधुरो नै हुन्छ। प्रजातन्त्रमा योगको जोड हुन पुग्यो भने समग्र चरित्र शक्तिको पैदा हुन्छ। यसबाट संसारमा शान्ति र विकासले स्थिरता पाउँछ। आज पुरा विश्वमा करिव दश अर्व परिवार भईसकेका छन्। यसमा सवभन्दा बढी प्रभाव प्रजातान्त्रिक व्यवस्थामा पारेको छ।

एक्काइसौं शताब्दीमा मेलमिलाप, विश्ववन्धुत्व, शान्ति र मानवताको शक्तिको कारणले विश्वमा अत्यन्त सह्रानिय उन्नति र प्रगति त भएको छ। यिनै शक्तिको प्रभावबाट अत्यन्त चरम अवस्थाको वैज्ञानिक प्रविधि तथा यान्त्रिकरण आदि भौतिक उन्नतिले उच्च शिखर पाइसकेको छ। तर उन्नतिको साथ-साथै विभिन्न प्रकारका विकृति र विसंगतिहरु पनि देखापरेका छन्। यिनै विकृति र विसंगतिहरुका कारणले प्रजातन्त्रलाई कमजोर एवं विकलांग गर्न शुरु भै सकेको छ। शिक्षा, न्याय र अनुशासन पनि कमजोर हुँदै गएको कारणले यस्तो हुन गएको हो। शिक्षा, न्याय र अनुशासन कमजोर भएको कारणले मानवमा समझदारी, जिम्मेवारी र इमान्दारीपूर्ण कार्य गर्नमा विक्षिप्तता देखा परेर यसलाई लागू गर्न मुश्किल भईरहेको छ। यिनै कारणहरुले अव आउँदो ५० वर्षपछिको यो अवस्था अत्यन्त नाजूक हुन पुग्नेछ।

जसले गर्दा विश्व परिवारले अत्यन्त भयावह संकट व्यहोर्नु पर्नेछ । यो अवस्था मानवीय शक्ति कमजोर भएको कारणले वहुतै भारी पर्न जानेछ । परिणाम स्वरुप प्रजातन्त्रले ठूलो खतरा मोल लिनुपर्नेछ । यसको कारणले आर्थिक, सामाजिक एवं राजनैतिक उन्नतिमा आपसिक सहयोगको जुन वातावरण छ, त्यो ज्यादा भन्दा ज्यादा अविश्वसनीय वन्न गै विस्तारै एक आपसको समझदारी विच्छेद हुदै जानेछ । यसबाट झन-झन समस्याहरु बढ्दै जानाको कारणले ठूला राष्ट्रले साना एवं अल्पविकसित मुलुकहरुलाई दिंदै आएको कर्जा र सहयोग कटौति हुनेछ । तत्पश्चात् विश्व बैंकको अवस्था नाजुक भै विश्व परिस्थितिले नयाँ मोड लिनेछ। विश्वमा कोध, लोभ र अहमता बढ्दै जानाले मेलमिलापको वातावरणमा खलल पुग्नेछ । तब विश्व संयमता अनिवार्य रुपमा टुट्न जानेछ । यसरी संयमता टुट्नाले आपसमा शीत युद्ध शुरु भई टकराहको वातावरणले विश्व अशान्तिको भुमरीमा पुग्नेछ । यस धर्तिमा बहुतै ठूलो हानि हुने सम्भावना पनि हुनेछ । यस्तो भयावह र जटिल परिस्थितिबाट विश्व मानव समुदायलाई वचाउनको लागि आजदेखि नै समाज सेवक, वुद्धिजीवि, विद्धान, विद्धुषि एवं राजनीतिज्ञहरुले गहन चिन्तन मनन गर्नुपर्ने वेला आएको छ । यस्तो जटिल अवस्था नआओस् भन्नाका लागि आज समाज, राष्ट्र र विश्व समुदायले चरित्र शक्तिको सहारा लिनुपर्ने भएको छ ।

चारित्रिक शक्तिको सहारावाट विश्व मानव परिवेशलाई परिर्वतन गराई विश्वशान्ति र विश्वबन्धुत्वको भावनालाई उच्च राखी रहन सकिन्छ । चरित्र शक्तिकै सहाराबाट समाजमा चेतनाको जाग्रत गराई प्रजातन्त्रलाई दिगोपन बनाउनुको साथै मनुष्यता र मानवताको अस्तित्व सदा वचाई राख्न सकिन्छ । यसै कारणले प्रजातन्त्रमा चरित्रलाई समावेश गर्नु अत्यावश्यक भएको हो । भविष्यमा पर्न जाने समस्याको लागि आजै त्यसको निराकरणको माध्यमलाई अपनाउनु जरुरी हुनजान्छ । यसो भन्दा-भन्दै राष्ट्र र विश्व समुदायले यस कुरालाई आलटाल गरेमा यसको परिणाम दुर्भाग्यपूर्ण पनि हुनसक्छ । यीनै कारणहरुले गर्दा चरित्र र प्रजातन्त्र अलग्ग विषय होइन् भनेर किटान गर्न सकिन्छ । प्रजातन्त्रको प्रमुख आधार नै चरित्र शक्ति भएकोले प्रजातान्त्रिक भविष्यलाई उज्जल बनाउन उक्त विषयमा चिन्तन मनन गर्नु अत्यन्तै आवश्यक छ ।

७. आत्मा विजयीरथ

भारतमा जन्मनु भएका स्वामी विशुद्धदेव आफ्नो देशमा मात्र सीमित नभई विश्व भरिनै सुप्रसिद्ध हुनुभयो । उहाँ भन्नुहुन्थ्यो, - “म को हुँ, आत्मा र

परमात्माको साक्षात्कार कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा जीवले सदा चिन्तन गर्नुपर्छ। संसारमा वैदिक सनातन धर्मको मूलआधार र बल नै चरित्र हो। चरित्रलाई अपनाउनाले देवताहरु प्रसन्न हुन्छन्" । त्यस्तै यज्ञबाट संसारको सत्कर्म बन्दछ, जस्ले गर्दा वातावरणीय शुद्धिकरण ल्याउँछ । यसै कारणले हंसदा योगाश्रममा "एकात्मता अनन्तकोटि अखण्ड वैदिकपाञ्चायन महायज्ञ" को संचालन भएको हो । संसारमा सुखशान्ति बढोस्, वैदिकधर्ममा विश्वास बढोस्, जनतामा धर्मप्रति निष्ठा र धार्मिकता वृद्धि होस्, वातावरण शुद्ध बनोस् भन्ने उद्देश्यले उक्त यज्ञको शुरुआत भएको हो ।

अहिंसाको सम्बन्धमा उहाँले यसरी भन्नु भएको छ, - अहिंसाको स्थुल परिभाषा अनुसार आफ्नो मन, वाणी र कर्मबाट कसैलाई पनि नसताउनु हो । मनुष्यताको भावनालाई उच्च बनाई राख्नको लागि अहिंसालाई अपनाउनु पर्छ । हामीबाट कसैलाई पीडा नहोस् भन्ने हेतुले कार्य गर्नुपर्छ। अहिंसाको सुक्ष्म परिभाषा अनुसार चित्तबाट राग एवं द्धेषको भावनालाई हटाउनु नै अहिंसा हो। जसको मनमा राग एवं द्धेषको भावना आउँछ, उसैले दोस्रो व्यक्तिलाई हानी पुऱ्याउँछ। अहिंसाशील बन्न चाहने साधकको लागि ईश्वर सदा परीक्षा गर्नुहुन्छ। मानिसको प्राक्टीकल Approach कस्तो छ, २४ घण्टामा हामी कति हिंसालाई नियन्त्रण गर्न सक्षम भयौं। क्षण-क्षणमा कोध आउँन सक्छ, आएको कोधलाई तिमीले कति नियन्त्रण गर्न सकेका छौ वा कति जहरलाई तिमी आफूभित्र पचाउन सक्छौं। कोधको रोक्नु नै अहिंसाको मार्गमा हिड्नु हो । यदि कोधको नियन्त्रण भएको छ भने ऊ महान बन्नसक्छ । व्यक्तिमा भएको व्यक्तित्व शक्ति वा क्षमताशीलतालाई कोधले नष्ट गर्छ। कोधलाई धैर्यतापूर्वक सहेर दोस्रो व्यक्तिको हितमा बाटो छोडिदिनु अत्यन्त बुद्धिमानी हुन्छ। यसको अर्थ अहिंसा शान्तिको कारण हो भने शान्ति अहिंसाको कारण हो। त्यसैले मानवता र मनुष्यतालाई बचाई राख्नको लागि अहिंसा परमधर्म हो, परम गोपनीय साधना पनि हो ।

स्वामीजी सत्यताको विषयमा यसरी व्याख्या गर्नु हुन्छ, - सत्यवचन, सत्यकर्म एवं सत्यनिष्ठा धर्मका मूलआधार भएकोले यो नभएमा मनुष्यता खतम हुन्छ । चरित्रवान हुनको लागि कुन सिद्धान्त र विचारको परिपालन गर्नुपर्छ, यस वारे नितान्त खोज हुनुपर्ने हुन्छ। चरित्र के हो त भन्ने विषयमा महापुरुषद्धारा वा वेदका ऋषिद्धारा आत्म विजयी रथलाई चरित्रको संज्ञा दिएका छन्। जस्ले आफ्नो मनलाई नियन्त्रण एवं आत्मालाई विजयी बनाएको छैन, उसले अहिंसा परमोधर्मलाई अपनाएको

हुदैन । आत्मा विजयी व्यक्ति नै चरित्रवान बन्नसक्छ । साधना र सत्संग नै आत्माक जित्ने मार्ग हो । आत्मा विजयी पुरुष अहिंसामा जिउनसक्छ । यो वीर पुरुषको मा हो । कमजोर हृदय भएको व्यक्ति न वीर, न धैर्यवान, न धार्मिक नै हुनसक्छ महाभारतमा अभिमन्यूको चक्रव्यूहमा मारियो । किनकी अरु सबै अवस्थामा अभिमन शुरवीर थिए । तर काम वासनाप्रतिको कमजोर भावनाले युद्धको अघिल्लो रातम आफ्नो श्रीमतीसंग विहार गर्नाको कारणले चक्रव्यूहबाट निस्कन सकेनन् । वीर्यवा व्यक्ति नै धैर्यवान हुने भएकोले अभिमन्युको वीर्य नष्ट हुनाको कारणबाट धैर्यत टुट्न गई मृत्युको कारण बन्नपुग्यो । वीर्यबान व्यक्ति शुरवीर हुने भएकोले लडाईम युद्ध जीत्नसक्छ । चारित्रिक व्यक्ति नै शुरवीर हुने भएकोले उसैले मात्र संसारला जित्नसक्छ । त्यसैले भनेंको छ, दुनियाको जित्ने व्यक्तिलाई रथि भनिन्छ भ आफूलाई जित्नसक्नेलाई महारथि भनिन्छ । संसारलाई जित्न सक्ने राजा हो भ आफूलाई जित्न सक्नेलाई महाराजा भनिन्छ । आफ्नो रथलाई आत्म विजयी र बनाउँनु पर्छ । राम, हनुमान्, वुद्ध, महावीर, कृष्णको साथ कुन आत्मा विजयी र थियो ? कुन रथमा अर्जुन बसेर महाभारतको युद्ध आरम्भ गर्नु भयो ? उस रथव वर्णन गीतामा उल्लेख छ । गीतामा कुरुक्षेत्रमा दुवैतर्फ सेना खडा छ, उसको मतल मानवभित्र रहेको सद्प्रवृत्ति र दुष्प्रवृत्तिको लडाईं हो । कसरी आत्माको जित सकिन्छ । आत्माको जित्नको लागि कुन रथको आवश्यकता छ । रथमा दुई पांग्र डोरी, घोडा, झण्डा, सारथी आदि हुन्छन् । रथको पहिलो पांग्रा धर्म हो भने यसव लक्षण तीन छ - अहिंसा, संयम र तप हो । जो धर्मको मार्गमा चल्छ, उसले अहिंस संयम र तपलाई पुरा-पुरा अपनाउनु पर्छ । यसरी रथको पहिलो पांग्रा तयार भयो दोस्रो पांग्रा मनुष्यको सौर्य शक्ति हो । यसको तीन लक्षण छ- बलीदान, त्याग वैराग्य । जव मनुष्यको उत्पत्ति भयो, तब व्रम्हाले भन्नु भयो मैले तिमीहरुला कुर्वानीवाट पैदा गरेको छु, तिमीले पनि दोस्रोको लागि कुर्वानी गर्नुपर्छ । यो तिमीहरुको लागि धर्म एवं जिउने कला हो । सौर्यको मतलव यश अथवा शुरवीर हो । संसारको जित्न सक्ने वीर हो भने आफुलाई जित्न सक्ने महावीर हो महापुरुषहरुले आफूलाई जितेर त्याग, वैराग्य र बलिदानको बाटोलाई अपनाए थिए । यसरी रथको दोस्रो पांग्रा तयार भयो । अव आयो झण्डा जसमा पहिलो झण सत्य हो भने दोस्रो झण्डा शीलता हो ।

शीलता भनेको के हो र यो कस्तो हुनुपर्छ ? भन्ने विषयमा एउटा कहा छ । भारतको काश्मिर नगरीमा एक ब्राम्हण खानदानकी केटी अवधूत भेष मन्दिरमा रहन्थिन । उनी महान तपस्वीनी शक्ति माता थिईन । उनको ना

लालेश्वरी देवी थियो । उहाँलाई सबैले आमा-आमा भनेर सम्बोधन गर्दथे । एकदिन एक्कासी ती माता बाहिर आएर एउटा घरभित्र पसिन, सबैजना आश्चर्य चकित् भए, आज आमा पागल भइन, एकछिन पछि आमा धोती लगाएर बाहिर आउनु भयो र कुनै एउटा कुनामा लुकेर वस्नु भयो । सवै मानिसहरु एकत्रित भए, सोही बाटो हुँदै गुरु गोरथनाथ जाँदै हुनु हुंदो रहेछ, सबैले दर्शन गरे, माताजी एक कुनामा उभिएर बस्नु भएको थियो । तव त्यो अवस्थामा सवैले आमालाई प्रश्न गरे आज आमाले किन लुगा पहिरन गर्नु भयो । उहाँले भन्नु भयो आज मलाई गुरु गोरखनाथ आउने थाहा थियो, त्यसैले मैले लुगा लगाएको किनकी मलाई उहाँदेखि अत्यन्तै लाजलाग्छ, शर्म लाग्छ । जम्मा भएका भिडले प्रश्न गरे आमा हाम्रो अगाडि चैं किन लाज नमानीकिन नाँगै वस्नु हुन्छ ? यस्तो उत्तरमा आमा भन्नुहुन्छ, तिमीहरुलाई त मैले मेरो पिसाबको धारबाट पैदा गरेको हुँ । तिमीहरुदेखि मलाई के को लाज । तिमीहरु त मेरा छोरा-छोरी सरह हौ । गुरु गोरखनाथ त महापुरुष हुन् त्यसैले म उहाँदेखि लाज मान्छु । यसरी महापुरुषको अगाडि साधारण मानिसको इज्जत यस्तो हुन्छ । काष्ठमण्डपमा गुरु गोरखनाथको मूर्ति छ, यस्तो सभ्यता र संस्कृतिले परिपूर्ण भएको शहरको स्वच्छता र पवित्रता राख्नुपर्ने सबैको कर्तव्य हो । आफ्नो वीरासत्को पहिचान गरेर यसलाई सम्हाल्नु पर्दछ । एकवार चोट लागि सकेपछि निको हुन वहुत समय लाग्छ । त्यसैले देवताहरुको आर्शीवादलाई शिरोधार्य गरेर हिड्नु पर्दछ । अब रथको विषयतर्फ जाउँ, रथको पहिलो डोरी पवित्रता हो । स्वामी श्री विशुद्धदेव भन्नुहुन्छ, "Purity is the foundations of dynamic character" । दोस्रो डोरी सम, समतामा चल्नुपर्छ, भेदभाव रहित भावनाको विचार राख्नुपर्छ । जहां भेदभाव छ, त्यहां लडाईं झैं झगडा हुन्छ । त्यसैले समतालाई अपनाई समदर्शी मुनि जस्तै भएर रहनुपर्छ । तेस्रो डोरी क्षमा हो, मानिसको हृदयमा क्षमा नभएमा कोध बढ्छ । कोधको नियन्त्रण गर्नको लागि क्षमाभावको विकास गर्नुपर्छ । क्षमारुपि ढोका खुल्ला भएमा काम, कोध, लोभ सबै भित्र पस्नेछ । त्यसैले क्षमाशील, कृपाशील हुनुपर्दछ । चौथो दया हो, जो व्यक्तिको हृदयमा दया छैन, उस्को हृदय त केवल मरुभूमि तुल्य हुन्छ । दयावान हुनु र सम्पूर्ण प्राणीलाई दया गर्नु मनुष्य धर्मको प्रमुख साधना हो । आत्मा विजयी रथको घोडाहरुमा इन्द्रीय निग्रह पहिलो हो । मनलाई सदासर्वदा शान्त एवं स्थिर बनाई इन्द्रियहरुलाई भित्रबाट शीतल राख्नुपर्दछ । सधैं आशावादी हुनु पर्दछ, निराशावादी हुनाले इन्द्रिय निग्रह हुनसक्दैन् । जो व्यक्ति आफ्नो इन्द्रियहरुलाई निग्रहमा राख्दछ, उ हरवखत स्वर्ण भष्म खानेछ । जो वीर्यको नष्ट गर्दछ वा उसले जीवन खेर फाल्दछ, त्यो मृत्युको मार्गमा गईरहेको छ । दोस्रो घोडा आत्मबल, तेस्रो

घोडा विवेक, चौथो घोडा परोपकार हो । जुन महापुरुषहरुले यस किसिमको ज्ञानको खोज गरेका छन् ती धन्य छन् । साधनामा इन्द्रीय निग्रहरुपी घोडाको अर्थ ध्यान, धारणा र समाधि आदि पर्दछ । आत्मबल आयुर्वेद, योग, दर्शन, मीमांसा आदि साधना भित्र पर्दछन् । विवेकलाई अपनाउनुको अर्थ पुरा वेदान्त, व्रम्हसूत्र, भागवत्, श्रीमद्भगवत् गीता अध्ययन, मनन र चिन्तन आदि भित्र पर्दछ । अठार पुराण, सम्पूर्ण नैतिक शास्त्रहरु आदिको निचोड के हो त भने परोपकार हो । त्यसैले परोपकार आत्मा विजयी रथको चौथो सशक्त घोडा हो ।

अब रथमा पांग्रा, घोडा, डोरी, झण्डा आदि भयो । अब रथ कस्ले चलाउने, रथको चलाउने वाला सारथी को हो त ? जसमा ईश्वर भजन, प्राणायाम, ध्यान, आत्मा साक्षात्कार, परमात्मा सारथी हो । जीवात्मा सर्वात्माका साथ एकाकार हुनाले परमात्मा त्यस रथको सारथी हुनेछ । भजन के लाई भन्दछन्, एकान्त, शान्त, विश्रान्त, मन शान्त, वुद्धि शान्त, शरीर शान्त, कुनै किसिमको तनाव नहुनु भजन हो । त्यही व्यक्ति रथ चलाउने छ । यसैलाई आत्म विजयी रथ भनेर भनिन्छ । त्यही रथमा जो वस्नसक्छ, त्यही महामानव हो । रथमा बस्ने वाला जीवात्मा हो । यो एक मानवीय चरित्र हो, जुन रथमा बसेर दिग्विजय प्राप्त गर्नुछ । शुरवीरको डोरी पवित्रता, दया, क्षमा, सम हो । आफूले आफूलाई विजयी पाउनको लागि यस्तो रथमा वस्नुपर्छ । आत्मा तिमीलाई नचाईरहेको छ । तिमी यसलाई आफ्नो बसमा राख । जीव नै कर्ता हो भन्ने भावनाले हामीलाई भीख माग्ने बनाइ रहेको छ । नकारात्मक भावनाको जितेर पवित्रता, स्वतन्त्रता र सिद्धता प्राप्त गरी सार्थक जीवन वनाउनु पर्छ । यो अवस्थामा Individual soul–Universal soul मा वा जिवात्मा सर्वात्मामा गएर मिल्नेछ । तब आत्मा-साक्षात्कार भएर आत्मा विजयीरथ तयार हुन्छ । आत्मा जुन समय उच्च भावनाले अभिप्रेरित हुन्छ तव मुक्त हुनेछ । केही चिज प्राप्त गर्नको लागि केही गुमाउनु पर्छ । शीलवान भएर अगाडि बढ्नु छ भने यस शरीरलाई आत्मा विजयी रथ वनाउनु पर्छ । यो रथ जान्नको लागि तेस्रो आँखाको जरुरत पर्दछ, जसलाई विवेक पनि भनिन्छ । यसैबाट रथको यथार्थ प्रस्तुत हुन्छ । राम, कृष्ण, हनुमान, आदिले यसैलाई अनुशरण गरी आफ्नो शरीरलाई आत्मा विजयी रथमा परिणत गरेका थिए । वरवादीको काम नगरी कन वलीदानको काम गर्नुपर्छ । यस्तो शिक्षा वेद, पुराण र श्रीमद्भागवत्बाट प्राप्त भएको छ । सगरमाथा भन्दापनि माथिको उचाईलाई छुनुछ वा देख्नुछ र समुद्र भन्दापनि गहिराइलाई नाप्नु छ भने आत्मा विजयी रथको तयार गर्नुपर्छ । यो आनन्द, सु:ख र प्रेमको मार्ग भएकोले यसैबाट जीवले सु:ख शान्तिको प्राप्त गर्दछ ।

८. सद्‌गुरु लक्षण

संसारमा अनेक किसिमका गुरु हुन्छन्। कोही भौतिक पदार्थका ज्ञान गराउने गुरु हुन्छन्। कोही व्यवहार ज्ञान गराउने गुरु हुन्छन्। कोही शास्त्रज्ञान गराउने गुरु हुन्छन् भने कोही सद्ज्ञान वा अध्यात्म ज्ञान गराएर मोक्ष लाभ गराउने गुरु हुन्छन्। यिनै गुरुहरुमा अध्यात्म विद्या दिएर आत्म-ज्ञान गराउने गुरु श्रेष्ठ हुन्। यहाँ आध्यात्मिक रहस्यलाई सम्झाउने र बुझाउने गुरुको विषयमा वर्णन गरिन्छ। सद्‌गुरुको लक्षण, स्वभाव र कर्म अलौकिक हुने भएकोले उनीहरुलाई चिन्न मुस्किल पर्दछ। यसको लागि गुरुको लक्षणको विषयमा केही जानकारी हुन आवश्यक छ। हाम्रा शास्त्र, पुराण, उपनिषद र वेदमा सद्‌गुरुको विषयमा अनेक किसिमले स्तुति वा वन्दना गरेको छ। जुन यस प्रकार छ, -

ब्रम्हानन्दं परम सुखदं केवलं ज्ञानमूर्तिं,
द्वन्द्वातीतं गगनसदृशं तत्वमस्यादि लक्ष्यं।
एकं नित्यं विमल मचलं सर्वाधिसाक्षिभूतं,
भावातीतं त्रिगुणरहितं सद्‌गुरुं तन्नमामि ॥

सदा ब्रम्हमा रमण गर्ने, श्रेष्ठतम सुखको प्राप्त गर्नुभएका, ज्ञानको मूर्ति स्वरुप, सवै किसिमको द्वन्दवाट पर, आकाश समान व्यापक, तत्वज्ञान प्राप्त गर्ने र गराउने लक्ष्य लिएर हिंडेका, नित्यानन्दमा रही सवैको साक्षि स्वरुप, भाव भन्दा पर, तिनै गुणहरुले रहित व्यक्तित्व नै सद्‌गुरु हुन भनि यसरी गुरुको विषयमा शास्त्रमा उल्लेख भएको छ। गुरुको लक्षणलाई शव्दले व्याख्या गर्न त सकिंदैन, तैपनि सामान्य ज्ञानकारीको लागि वर्णन गर्न खोजिएको छ। यसैले मानव जीवनमा गुरुको महत्वलाई वर्णन गरेरै सकिंदैन। मानवलाई जन्मेदेखि अन्त्यकालसम्म हरेक क्रियाकलापमा गुरुको आवश्यकता परिरहन्छ। यसैले शास्त्रले गुरु विना कुनै कुराको ज्ञान कहिल्यै हुन सक्दैन भनेर वर्णन गरेको छ। मानवको जन्म पश्चात् प्रथम गुरु आमा नै हुन्छिन्। त्यसैले माताले दु:ध खुवाएर र ज्ञान दिएर हामीलाई ठूलो ऋण लगाएकी छिन्। प्रथम ज्ञान माता, तत्पश्चात् पिता र अन्तमा गुरुबाट दिव्यज्ञान प्राप्त भई मानव पूर्णतातर्फ अग्रसर हुने भएकोले नै "मातृदेवो भव, पितृदेवो भव, आचार्यदेवो भव" भनि स्तुति गरिएको छ। माता तथा पिताबाट प्राप्त शिक्षाले मात्र समाजको लागि पर्याप्त नहुने भएकोले अलि ठूलो भएपछि विद्यालयमा गएर शिक्षकबाट

लौकिक ज्ञान प्राप्त गरिन्छ । लौकिक ज्ञान प्राप्त गरेर पनि मानव पूर्ण अवस्थामा पुग्न सक्दैन् । किनकी मानव जीवनको लक्ष्य आत्मानन्दको प्राप्त गर्नु हो । त्यसैले उसको आत्मा-साक्षात्कार नभई जीवनमा पूर्णता नआउने भएकोले योग्य आध्यात्मिक गुरुको आवश्यकता पर्दछ । योग्य, सक्षम र आध्यात्मिक जगत्को यात्रा गराउन सक्ने परिपूर्ण ज्ञान भएका परमगुरुको माध्यमबाट मानवले जव आत्मा-साक्षात्कार गर्छ तब मात्र उसले जीवनको वास्तविक सार्थकतालाई बुझ्छ । आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त गर्नु भनेको चारित्रिक चेतनाको जागरण हो । जसद्धारा मानव जीवनले परिपूर्णता प्राप्त गर्दछ । यसरी आनन्दमय एवं परिपूर्ण जीवनलाई प्राप्त गर्नको लागि योग्य एवं सक्षम गुरुको आवश्यक पर्न गएको हो । जो कोही पनि सद्‌गुरु हुदैनन् । ती व्यक्तित्व नै सद्‌गुरु हुन्, जसले वेद, वेदान्त, साधना र इश्वरतत्वलाई पूर्ण रुपले जानेका हुन्छन् । सम्पूर्ण संसयहरुको परिपूर्ण उत्तर यीनै गुरुहरुबाट प्राप्त हुन्छ । परब्रम्ह परमात्माले नै साक्षात् अवतार धारण गरेर गुरुरुपमा यस पृथ्वीतलमा विचरण गर्न आउनु हुन्छ । तिनै साक्षात् सद्‌गुरु हुन् । यस्ता गुरुहरु अलौकिक हुन्छन् । उनीहरुको कार्य पनि त्यस्तै अनौठो प्रकारका हुन्छन् । उहाँहरुको संगमबाट नै जीवनमा परमात्माको ज्ञान र आनन्द प्राप्त हुन्छ । उहाँहरुको संगतबाट जीवनमा आमूल परिर्वतन आउँछ । यसैले श्रीगुरुलाई शास्त्रमा यसरी वन्दना गरिएको छ, -

गुरुर्व्रम्हा गुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वर : ।
गुरु : साक्षात् परव्रम्ह तस्मै श्रीगुरुवे नमः ॥

गुरु व्रम्हा हुन, गुरु विष्णु हुन तथा गुरुदेव शिव वा महेश्वर हुन । सही अर्थमा भन्नु पर्दा गुरु साक्षात परव्रम्ह नै हुन भनि वन्दना गरिएको छ । यसैले सद्‌गुरुको संसारमा रहेका व्यक्ति भन्दा अलग्ग किसिमको चरित्र एवं कर्म हुन्छ । उनीहरु उच्च आदर्शले परिपूर्ण, मानवीय हितमा समर्पित र कर्ममा वहुत कौशल आदि उच्च चरित्र भएका हुन्छन् । तर सद्‌गुरुको व्यवहार भने साधारण मानव जस्तै सरल र सरस हुन्छ । सद्‌गुरु सन्यासी भएर पनि गृहस्थ जस्तै र गृहस्थ भएर पनि सन्यासी जस्तै हुन्छन् । उनीहरु जीवनमुक्त पुरुष हुन् । यसरी जीवनमुक्त भएर आखिरीमा विदेहमुक्त भै संसारमा ज्ञान फैलाउँछन् । उहाँहरु सन्यासी पनि हुनसक्छन् वा गृहस्थी पनि हुनसक्छन् । तर उहाँहरु सन्यासी वा गृहस्थ जे भएपनि चरित्र एकै किसिमको हुन्छ । सद्‌गुरुको मुख्य लक्षण संसारको विषय वासनाप्रति अत्यन्त विरक्त, भगवानप्रति तिव्र आस्था र विश्वास भएका एवं सम्पूर्ण प्राणीहरुलाई करुणाभावले

हेर्न सक्ने हुन्छन् । सन्यासी गुरु भएमा घर गृहस्थ छोडेका, संसारको वैभवप्रति वैराग्य भएका, शिष्यलाई हात समातेर आध्यात्मिक ज्ञानलाई सम्झाउन र बुझाउन सक्ने सशक्त व्यक्तित्व, उर्जा प्रदान गरेर कुण्डलिनी जागरण गराउन सक्ने, जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति र तुरियातीत यी चारै अवस्थालाई पूर्णरुपेण जानेका, सम्पूर्ण इन्द्रीयलाई जितेका, शान्त र प्रशान्त, ओजस्वी एवं तेजस्वी व्यक्तित्व नै सद्गुरु हुन् । शिष्य एवं भक्तहरुप्रति कहिल्यै पनि द्रोह नगर्ने । यस्ता गुरुलाई पत्ता लगाउन अत्यन्त गाह्रो हुन्छ । किनकी यीनीहरुमा कुनै किसिमको आशा अभिलाषा हुँदैन् । त्यसैले बाहिरी रुपमा प्रचार-प्रसार पनि कम भएको हुनसक्छ । तर सद्गुरुसंगको भेटमा अत्यन्त पवित्रता र आनन्द दिनेहुन्छ र जोसुकै पनि उहाँको सम्पर्कमा आउँदा जीवनमा परिवर्तन भएको अनुभव गर्दछन् । यस्ता गुरुहरुलाई धेरै-धेरै टाढादेखि मानिसहरु भेट गर्न आउँछन् र धेरै मानिसहरु उहाँहरुप्रति बढी आकर्षित हुनसक्छन् । यीनै गुणहरुको आधारमा सद्गुरुको पहिचान हुनसक्छ । यी गुणहरु साधारण कुराहरु हुन तापनि उनीहरुसंग अनेक किसिमका सिद्धिहरु प्राप्त भएका हुन्छन् । तर कुनै किसिमका सिद्धिहरु प्रयोग गरेर शिष्यहरुलाई आकर्षित गरेका भने हुँदैनन् । यी कुराहरु भएर पनि सद्गुरुलाई जान्न अझै कठिन हुनसक्छ, किनकी उनीहरुलाई चिन्नको लागि साधारण मानवसंग कुनै किसिमको आधार नहुनसक्छ । सद्गुरुलाई चिन्नका लागि विवेकको आवश्यकता पर्दछ । विवेक सत्संगबाट मात्र प्राप्त हुन्छ । त्यसै कारण मानवले सदा-सर्वदा योगसाधना, सत्शास्त्रको अध्ययन, सज्जनहरुको संगत बरावर गरिरहनुपर्दछ ।

जो चेतनाप्रज्ञ, जीवन्त, जाग्रत, चैतन्य युग-पुरुष हुनुहुन्छ, वहाँ संसारको जहर पिएर आफू अरुलाई अमृत बाँड्नु हुन्छ । आजसम्म युगले, देशले, समाजले र संसारले यही गरेको छ । साधुसन्तको विष दिए र उनीहरुवाट अमृत लिए । इशाको शूलीमा चढाइयो, सुकरातको जहर पिउन बाध्य वनाइयो, मीराको पास साँप पठाइयो र दयानन्दको दु:धमा काँच मिलाएर पिउन बाध्य भए । जो जाग्रत, सशक्त गुरु हुनुहुन्छ, उनको साथ संसारले यही व्यवहार गऱ्यो । परमपुज्यनीय गुरुहरुको साथमा धोखा, विश्वासघात, कुचक्रको रचना गरेर पग-पगमा कष्ट एवं वाधाको पहाड खडा गरेर प्रत्येक कुराको आलोचनारुपी काँटा तेर्स्याउने कार्य संसारले आज गरिरहेको छ र पनि गुरु सदा सर्वदा गतिशीलपथमा अगाडि वढ्नु हुन्छ । बढेको पनि छ, यसैमा उहाँहरुको चित्त प्रशन्न भएको पाइन्छ । यसरी हरक्षण जहर पिउनु परेपनि अन्तिम क्षणसम्म अमृत बाँड्दै रहनु हुन्छ । यही नै गुरुको विशेषता हो ।

गुरु आफैंमा सजीव आशीर्वादस्वरुप हुनुहुन्छ, जो पृथ्वीमा मानवरुपमा विचरण गर्नुहुन्छ । आशीर्वादको मानव रुपमा हेर्ने हो भने गुरुलाई नै लीन सकिन्छ । किनभने उनको देह सप्राणता, चैतन्यता एवं दिव्यात्मा भईसकेको हुन्छ। गुरु जे भन्नुहुन्छ, त्यो काव्य हुनेछ भने जे देख्नु हुन्छ त्यो सुन्दर हुनेछ । जुन शव्द व्यक्त गर्नु हुन्छ, त्यो संगीत बन्नेछ । जहाँ चरण पर्नेछ, त्यो स्थान इतिहासको धरोहर हुनेछ, जुन पत्थरमा स्पर्श गर्नु भयो त्यो काशी हुनेछ । जो उनको साथ रहने छ, उ सुरभिमय, सुगन्धित एवं अष्टगन्ध युक्त वन्नेछ । त्यसकारण जस्लाई गुरुले स्पर्श गरिदिनु हुन्छ, उसले सही अर्थमा गंगास्नान गर्नेछ ।

गुरुलाई न शव्दले वाध्न सकिन्छ, न मूल्यांकन गर्न कसैसंग क्षमता छ । गुरु सम्पूर्ण शास्त्रका ज्ञाता, योगका आचार्य, ज्योतिषी, मन्त्र मर्मज्ञ, तन्त्रज्ञ या आयुर्वेदज्ञ जस्ता कुराहरुमा पारगंत हुनुहुन्छ । यसरी शव्दवाट गुरुलाई जान्न सकिंदैन, यदि गुरुको परिभाषा गर्ने हो भने नयाँ शव्दको सृजना गर्नुपर्छ । किनकी गुरु एकसाथ कैयौं रुपमा विचरण गर्नुहुन्छ । गुरुको पुरा आकाश, व्रंम्हाण्ड, विचरण स्थल हो भने ग्रह-नक्षत्र आवास स्थल हो । मन्त्र गुरुको साम्ने हात बाँधेर खडा हुन्छ, सिद्धिहरु गुरुको खुशी पार्न अगाडि-पछाडि सदा नृत्य गर्दछन् । देवताहरु गुरु सानिध्य पाउनको लागि प्रयत्नशील हुन्छन् । यक्ष, गन्धर्व, किन्नर गुरुको सेवामा रहेर आफुलाई अहोभागी अनुभव गर्ने छन् । सद्गुरु प्रेमप्रति आशक्त हुन्छन्, श्रद्धा उनीहरुको सौन्दर्यता हो भने आकार विराटता हो । सिद्धि गुरुको अजस्र प्रवाह हो।

९. सच्चा शिष्य

सच्चा शिष्य कस्तो हुनुपर्छ ? वास्तविक शिष्य नै आखिरमा साधक, सिद्ध, योगी, तपस्वी र भक्त बन्दछन् । पूर्ण शिष्यत्वका गुणहरुले साधकलाई स्वामी वनाउँछ । आध्यात्मिक साधनाको क्रममा गुरु बन्न चाहना गर्नेहरु धेरै हुन्छन् । तर शिष्य वन्न कमै व्यक्ति तयार हुन्छन् । वास्तवमा शिष्य वन्न सजिलो छ । गुरु वन्नु बहुतै कठिन कार्य हो । किनकी गुरुको ज़िम्मेवारी संसारमा अत्यन्त ठूलो छ । यो शव्दले वर्णन गरेर सकिंदैन् । त्यसैले साधकले सदा सर्वदा सच्चा शिष्य बन्ने कोशिस गर्नु पर्दछ । स्वामी विशुद्धदेवले सच्चा शिष्यको सम्वन्धमा यसरी व्याख्या गर्नु भएको छ, - संसारमा रहेर धन, घर, परिवार, सम्पत्ति, सुनचाँदी र जमीन आदि प्राप्त गर्नको लागि चोर्नु, ठग्नु, भ्रुट छलकपटको सहारा लिनु र यस्तै विषयवस्तु प्रतितिव्र आकर्षित हुनु मसानघाटतर्फ जाने गलत यात्रा हो । यसबाट मानवलाई रोग, भय, मृत्युको प्राप्त भई सच्चा जीवन मिल्दैन् । यस्तो मानवलाई समाज र इष्टमित्रले

कहिल्यै साथ दिंदैन । त्यसैले जीवनलाई अमूल्य बनाउनको लागि चेतना दिन सक्ने सक्षम गुरुको खोज गरेर तीनै गुरुको आश्रय लिनु श्रेयस्कर हुन्छ । मनलाई चैतन्य बनाउन सक्ने सबल र सक्षम गुरुको साथ रहेर ज्ञान सिक्नुपर्छ । यही नै आनन्द र सौभाग्यको यात्रा हो । हिमालयबाट उत्पन्न भएका नदी, नालाहरु खुद समुद्रको पास जान्छन्, समुद्र ती नदीहरुतर्फ जादैन् । तात्पर्य ज्ञान सिक्नको लागि आफैं गुरुको पासजानु पर्छ, गुरु तिमीलाई खोज्दै आउनु हुन्न । यस्तैगरी गुरुलाई तिमीले स्वयम खोज्नुपर्छ । गुरु पनि सच्चा शिष्यको खोजमा रहेका हुन्छन् । गुरु सच्चा शिष्यको खोजमा हिड्छन् भने शिष्य सच्चा गुरुको खोजमा हिंडेका हुन्छन् । जुन स्थानमा गएर तिनीहरुको भेट हुनेछ त्यही ठाउँ तीर्थ बन्नेछ । गुरु कस्तो हुनुपर्छ भने सशक्त, प्रभावशाली, हातपक्डेर सम्झाउन सक्ने, चेतना दिन सक्ने हुनु आवश्यक छ । आजसम्म हामीले छलकपट, झुट, असत्यलाई साथ दियौं । अबदेखि गुरुलाई प्राप्त गरेर चेतनाको मार्गमा हिड्नु नै छ भने योग्य गुरुको खोज गर्नुपर्दछ । जसले गुरुको खोज गर्छ त्यही व्यक्ति योगी वा शिष्य हो । जो जीवनको मर्म बुझ्नको लागि हर प्रयत्न गर्छ, त्यही व्यक्ति संन्यासी हो । शिष्यबन्नु जीवनको मूल मर्म भएकोले समर्पण भाव लिएर गुरुको साथ रहनुपर्छ । जसको अन्तरहृदयमा श्रद्धा, विश्वास र समर्पणको भाव छ उही शिष्य हुनसक्छ । तीर्थमा स्नान, पूजा, पाठ वा गुरुको हातखुट्टा मालिस गर्नेलाई शिष्य भनिदैंन् । सारा जीवनलाई गुरुमा अर्पण गरेर गुरुको चेतनालाई संसारभर फैलाउन गुरुमय हुनु बास्तविक शिष्य हो । साधक, योगी, तपस्वी भन्दा शिष्य सबैभन्दा श्रेष्ठ अवस्था हो । शिष्यलाई गुरुबाट अलग हेर्नु हुदैन । जो शिष्य गुरु उठ्नासाथ उठ्छ, गुरुलाई कसरी प्रशन्न बनाउन सकिन्छ, गुरुको भावना कसरी संसारमा फैलाउन सकिन्छ भनेर निरन्तर लागि परेको छ त्यही व्यक्ति शिष्य कहलाउँछ । ज्ञानरुपि मानसरोवरमा कसरी पौडी खेल्न सकिन्छ भन्ने यही एउटा उद्देश्य शिष्यको हुनुपर्छ । साधनाको बाटो प्रशस्त गरेर कसरी गुरुलाई मुक्त गर्न सकिन्छ । त्यसैले पुर्णता र पवित्रताको वाटो गुरुमार्ग हो । विश्वका महान तपस्वी, ऋषि एवं महर्षिहरुले गुरुभक्ति र गुरुको पुजा नै श्रेष्ठ साधना हो भनेर भनेका छन् । नयाँ ज्ञान र चेतनाको निर्माण गर्न सक्ने व्यक्ति शिष्य हुन्छ । त्यसैले शिष्यको अभिभारा हिमालयभन्दा उच्च र महान हुन्छ । त्यसैले कृष्ण, महावीर, चैतन्य महाप्रभु, मीरा, तुकाराम, कबीर, नानक, सन्त ज्ञानेश्वर, बुद्ध, जस्ता योग्यतम शिष्य बनेर देखाउनु नै महामानव हुनु हो । शिष्यले गुरुको चरणमा काशी, गंगोत्री, सिन्धु, कावेरी, हिमालय र समस्त समुदको दर्शन गर्न सकेमात्र वास्तविक शिष्य भएको सार्थक हुन्छ । शिष्यको लागि गुरुनै ज्ञानको पुन्ज हुने भएकोले गुरुलाई

सामान्य तल्लो स्तरको मनुष्यको रुपमा नदेखि व्रह्मा, विष्णु, शिवको रुपमा देख्नुपर्दछ । शिष्यको लागि अरु साधना त सामान्य हुनजान्छ ।

ध्यानको प्रक्रिया के हो भने आफुलाई मानसरोवररुपि अटल गहिराईमा डुबुल्कि लगाई त्यसै भित्र हराउनु हो । स्वामी विशुद्धदेव भन्नुहुन्छ, - म आफुभित्र हराई सके तिमी पनि हराउने कोशिस गर, म संगसंगै तिमी पनि ध्यानरुपि गहिराईमा प्रवेश ग अभ्यास गर । तब तिमी चेतनाको उच्च अवस्थामा पुग्न सक्नेछौ । यसरी नै वास्तविक तीर्थको भ्रमण शुरु हुन्छ । तीर्थहरुको तीर्थ प्रयागराज त आफ्नै हृदयमा विराजमा हुनुहुन्छ । यसरी ध्यानको पराकाष्ठामा पुगेपछि साधक गतिशिल ध्यानमा पुग्दछ । यही वास्तविक जीवनको लक्ष हुनेछ । गतिशील भएर पनि ध्यानमा रहन्छ भने यो उच्चकोटीको ध्यान हुन्छ । जो शिष्यको जीवनमा थकाई छैन, अल्छीपन छैन, आफ्नो जीवनको प्रत्येक क्षणलाई गुरुको कार्यमा समर्पण गर्दछ, हृदयदेखि प्रत्येक नाडीहरुले गुरुको शब उच्चारित गरिरहेको हुन्छ र गुरुको आदेशको पूर्णता प्राप्त गर्ने क्रियामा लागि रहेक हुन्छ त्यही व्यक्ति गतिशील ध्यान गर्न सक्दछ । जो व्यक्तिको आफ्नो कार्य हुँदैन, गु वा भगवानको कार्य नै उस्को काम हुन्छ । म र मेरोको भावना कत्ति पनि नहुनु नै ध्या हो । पलेटी कसेर गर्ने ध्यान त जड ध्यान हो । पारी जानु नै छ भने नदि किनाराम उभिएर बस्नु हुँदैन, विच नदिमा हाम्फाल्ने शक्ति र सामर्थ राख्नुपर्छ, तव साधकले न पार गर्नसक्छ । समाधि एउटा दुर्लभ नदि हो जसलाई प्राप्त गर्न ध्यानरुपि मानसरोव मा आफुलाई जोखिममा राखेर डुबुल्की लगाउन सक्नुपर्दछ । जुन सरोवरमा डुबुल्क लगाउन सक्यो भने उठ्दा शरीर दिव्य बनेको हुनेछ र उस्को हातभरि मोती, माणिक भरिएको हुनेछ । यो मायारुपि शरीरको भित्र शुक्ष्म अलौकिक जीवन छ भन्ने उस्ला विश्वास हुनेछ । मृत्युलाई जित्ने हाम्रोसाथ कुनै चेतना छैन, कुनै पनि बेला कसै हमला गरेर जीवन समाप्त गर्छ कि भन्ने डर र त्रासले मानिस जीवन विताइरहेक हुन्छ । त्यसैले गुरु शिष्यलाई यस्तो शक्ति दिनुहुन्छ जसद्धारा उस्ले यो महशुस गर्नसक कि म हंस वा जीवमात्र नभई प्राणीहरुको विचमा राजहंस रहेछु भन्ने विश्वास दिलाउ हुन्छ ।

आफुभित्र आफैं हराउने प्रक्रिया नै ध्यान हो । गुरुले पहिला ध्यान अवस्थाल प्राप्त गर्नु भएको हुन्छ, तव शिष्य उस अवस्थामा पुग्नसक्छ । जो नदिमा डुबुल लगाउँन सक्छ, त्यही पानीमाथि तैरिन पनि सक्छ । भयभीत, डरपोक र कायर व्य जीवनमा केही गर्नसक्दैन । जसरी विजलाई जमीनमा रोपेपछि उर्मन्छ, त्यसै गरी व्यक्ति आफैंमा हराउन सक्छ, उसैले केही पाउन पनि सक्छ । दीक्षा लिनेला

हातजोडेर प्रणाम गर्नेलाई, गुरुमन्त्र जप गर्नेलाई शिष्य भनिदैंन् । जीवनको धेरै उच्चताको मार्गपर हिड्ने व्यक्ति नै वास्तविक शिष्य कहलिन्छ । देवी देवताको पुजा गर्नु, घण्टा बजाउनु, आदि इत्यादि गर्नु त प्राथमिक कुराहरु हुन । जो व्यक्ति श्रद्धाको आधार र समर्पणको मूर्ति स्वरुप छ, उही वास्तविक शिष्य हो । शिष्यको लागि गुरुको शव्द नै शास्त्र, वेद, वेदान्त हुन्छ । आफ्नु प्राणरुपि सितारको गुरुको प्राणरुपि सितारसँग जोड्ने क्रिया नै शिष्यत्व हो । जसको पास चेतना छैन, त्यो जीवन-जीवन होइन । श्वास लिनु, भोजन गर्नु, राम्रो कपडा लगाउनु जीवन होइन, जीवन त चेतनायुक्त मन नै हो । अशिक्षा, रोग, विरामी, निर्धनता त जीवन होइन यो त मृत्यु हो । जीवनको आनन्द लिनको लागि पहिला जीवनको वास्तविक मर्मलाई वुझ्नु पर्दछ । एउटा सानो नदीमा बस्ने जीवले त्यहि नदीको संसारलाई नै वास्तविक जीवन सम्झेको हुन्छ, समुद्रमा रहने जीवन वा संसार कस्तो छ उसलाई के थाहा हुन्छ । त्यसैले नदी वा नालाबाट निस्केर समुद्रको जीवन कस्तो हुन्छ, त्यसतर्फको अनुभवलाई पनि आत्मसात गर्ने कोशिस गर्नुपर्दछ । जस्ले समुद्रको अथाह जल देखेर यस्तो जीवन पो जीवन रहेछ भन्ने महशुस गर्न सकोस् । जो गहिराईमा जानसक्छ, उही उत्रिन पनि सक्छ । ज़ीवनलाई सीमित अर्थमा नराखी असीमित कार्यतर्फ चुनौतिका साथ लागि पर्नु आनन्दको जीवन हो । यही त छुद्रतालाई छोडेर महानतातर्फ लाग्ने यात्रा हो । हामी जुन जीवन विताइ रहेको छौं, त्यो जीवन त छोटो जीवन हो । यसमा त न्यूनता छ । जो शिष्य आफैं विना हिचकिचाहट आकाशमा उड्न सक्ने सामर्थ राख्छ, समुद्रको विच भागमा जान सक्ने क्षमता राख्छ, उही वास्तविक शिष्य बन्नसक्छ । पुस्तकको माध्यमवाट ज्ञान प्राप्त गर्न सकिदैंन । प्रमाणिक गुरुको आवश्यकता नै आफ्नो जीवनको मूलमर्म सम्झनु पर्दछ । त्यसैले योग्य र सक्षम गुरुको शिष्यत्वबाट संसारमा महापुरुषको उत्पत्ति हुन्छ । योग्य गुरुले योग्य शिष्य तयार गर्न सक्छन् । गुरुको उचाई र पूर्णताले शिष्यलाई पनि त्यही अवस्थामा पुऱ्याउँछ । हुन त शिष्यको मनमा चाहना पनि हुनुपर्छ, लगनशीलता हुनुपर्छ, गतिशिलता हुनुपर्छ, दृष्ढ विश्वास र आस्था पनि हुनुपर्छ । तब साधक शिष्य बन्नसक्छ । आखिर तीनै शिष्यहरु समाजका मार्गदर्शक हुनसक्छन् । तिनैले विचलित मन र आत्माहरुलाई स्थिर बनाउन सक्छन् । त्यसैले सम्पूर्ण शास्त्र वेद, पुराण, ज्ञानी सन्तहरु सद्गुरुको सत्संगतमा जाऊ भन्छन् । जसरी चुम्बकको सम्सर्गमा आएको फलाम चुम्बकै भए जस्तै साधक पनि त्यस्तै हुनसक्छ । त्यसैले चुम्बक भएतिर जानु साधकको परम उद्देश्य हो । आफू चुम्बक भएर अरुलाई पनि त्यस्तै बनाउने कोशिस गर्नु धर्म हो, कर्तव्य हो । यही परम शिष्यताको अनुभव पनि हो । म शिष्य हुँ भनेर

शिष्य हुन सकिदैन। शिष्यताको लागि उच्चतम व्यवहार, चरित्र र गुणको आवश्यक पर्दछ।

स्क्वाएर, पशुपति क्षेत्र, लुम्बिनी, बराह क्षेत्र, हरिहर क्षेत्र, मुक्ति क्षेत्र, जनकपु धाम र यस क्षेत्रमा रहेको जानकी मन्दिर आदि पर्दछन्। यस भन्दा पनि धे क्षेत्रहरुमा पुरातात्विक महत्वका विषयले झल्कने किसिमका मन्दिर, देवालय, भव आदि पनि यत्रतत्र पाइएको छ। साथै विभिन्न स्थलहरुमा वुद्धका मूर्तिहरु, वौद्धगुम्ब र ठूला-ठूला वुद्धका स्तुपहरु रहेका छन्। यस्तै धार्मिक महत्वका स्थल, ऐतिहासि कलाकृति एवं महापुरुषहरुको जीवनीबाट यो सिद्ध हुन्छ कि नेपाल एक पुण्यत पवित्रता र सुन्दरताले परिपूर्ण भएको देश हो।

भाग २

वैदिक ऋषिहरूको विचरण स्थल हिमालय क्षेत्रको सामान्य परिचय

॥ ॐ गुरु परमात्मने नमः ॥

१. तीर्थहरुको पनि तीर्थस्थल हिमालय

विश्व मानचित्रमा नेपाललाई मन्दिरै-मन्दिरले भरिएको देश भनेर चिनिन्छ । जहाँ अनगिन्ती ऋषिमुनिहरुले यस पुण्यभूमिमा आई तपस्या गरी परम सिद्धपुरुष भएको कुरा हाम्रा धर्मग्रन्थहरुमा उल्लेख भएको पाइएको छ । भनिन्छ स्वयं भगवान शंकरले पनि यसै पुण्यभूमिमा तपस्या गरेको कुरा स्वस्थानी व्रतकथामा उल्लेख भएको छ । भगवान शंकर नै साक्षात सद्गुरु र सद्गुरु नै भगवान शंकर भएकोले यस क्षेत्रलाई आध्यात्मिक साधनाको क्षेत्र, पुण्यभूमि एवं गुरुदेश नेपाल भनेर चिन्न सक्छौं । साथै नेपाल एक हिन्दू सभ्यता र संस्कृतिको प्रतीक पशुपतिनाथको देश हो । जहाँ वुद्ध जस्ता महान तपस्वी र त्यागी पुरुष जसले संसारभरि शान्ति र अहिंसाको मार्गलाई फैलाउनु भएको छ भने सीता एवं भृकुटी जस्ती आर्दशनारीको जन्म पनि यही देशमा भएकोले नेपाललाई गुरुदेश भनेर खुल्ला हृदयले भन्न सक्छौं । ऋषि वुध कौशिक, महर्षि विश्वामित्र, मार्केण्डेयर, अगस्त्यमुनि, जैमिनी, परशुराम, दुरवासा, परासर, व्यास, पाँच पाण्डव जस्ता अघोर तपस्वी महामुनिहरुले हिमालयमै बसी प्रभुको आराधना गरेका थिए । अनेक किसिमका दुःख, कष्ट र दर्दले पिडित मानव हिमालय क्षेत्रमा पुगेपछि शान्ति र आनन्दको महशुस गर्नसक्छ । सम्पूर्ण समस्याहरुको प्रश्नको उत्तर हिमालयमा छ । त्यसैले हिमालय क्षेत्रले उत्तराखण्डको नामले प्रसिद्धि पायो । विश्वको एकमात्र हिन्दू अधिराज्य, विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथाको देश, महान सिद्धगुरु गोरखनाथबाट आशिर्वाद प्राप्त देश तथा अवतारी बुद्धहरुले तपस्या गरेको भूमि नेपालको जति नै व्याख्या गरेपनि कमि हुनेछ ।

पूर्व मेचीदेखि पश्चिम कालीसम्म फैलिएर हिमालयको काखमा अवस्थित तपोभूमिको रुपमा चिनिने देश नेपाल अति सुन्दर र रमणीय छ । यहाँका हिमाल र पहाडका चुचुराहरुले मनमोहक वादललाई अंकमाल गरी निलो आकाश गंगालाई चुम्वन गरेको देख्न पाउँदा मानिसको मन हर्षले आनन्दीत भई विभोर हुन्छ । यहाँका देवालय, मठ मन्दिरहरुमा भगवान विष्णु, शिव, व्रम्हा, रुद्र, भैरव, गणेश, देवी, भगवती, काली र दुर्गा आदिका विभिन्न कलाकृतिका रुपमा कुंदिएका मूर्तिहरु देख्न पाइन्छ । यस्ता अलौकिक सांस्कृतिक सम्पदाले परिपूर्ण भएको क्षेत्रहरुमा काठमाण्डौंको हनुमान् ढोका दरवार स्क्वाएर, स्वयम्भु नाथ, बौद्ध गुम्बा, पाटन दरवार स्क्वाएर, भक्तपुर दरवार नेपालको पूर्व मेचीदेखि पश्चिम महाकालीसम्म उत्तर सिमानामा

अत्यन्त सुन्दरताले परिपूर्ण भएको सेता हिमालहरु देख्न पाइन्छ । जसमा विहानको सूर्यको ज्योति पर्दाको प्रतिविम्बले हाम्रो मन हर्षले अत्यन्त खुशी हुन्छ । यही हिमाली श्रृङ्खलाहरुको काखमा रहेको पवित्र देश नेपाल हो । नेपालको राजधानी काठमाण्डौंको मध्यभागमा रहेको विश्व प्रसिद्ध पशुपतिनाथ मन्दिर अवस्थित रहेको छ । उक्त मन्दिर हिन्दू धर्मालम्बीहरुको महत्वपूर्ण एवं पवित्र तीर्थस्थलहरुमा एक पर्दछ । जहाँ भगवान शंकरको नित्य पूजापाठ, भजन र कीर्तन हुन्छ । यस मन्दिरको वरिपरि कृष्ण, राम, लक्ष्मी नारायण, वासुकि, गणेश, देवी, भैरव, नन्दी र भृङ्गी आदि विभिन्न देव-देवीहरुको सुन्दर मन्दिर अवस्थित रहेको छ । दक्षिणतर्फ चौसठ्ठी शिवलिङ्गको दर्शन पाउन सकिन्छ भने वागमति नदीको पारीपट्टी राम, लक्ष्मण, एकादश रुद्र, लक्ष्मीनारायण आदिको मन्दिर अवस्थित छ । यस क्षेत्रको दर्शन गर्नाले ठूलो पुण्य मिल्छ भन्ने कुरा हिमवतखण्डमा विस्तृत रुपमा वर्णन गरेको पाइन्छ । त्यस्तै महत्वपूर्ण तीर्थहरुमा लामटाङ्ग हिमालयको भेदीमा अवस्थित श्रीगोसाइनाथ वावाको पोखरी गोसाइकुण्डको नामले प्रख्यात छ, जहाँ स्नान गरेपछि सो ठाउाको जल ल्याएर पशुपतिनाथलाई चढाएर दर्शन गरेमा मुक्ति मिल्छ भन्ने उक्ति छ । लामटाङ्ग हिमालको काखमा रहेको पावनस्थलमा श्रीगोसाइनाथ वावाको दर्शन गर्न गएपछि सो स्थानमा गोसाइकुण्ड, भैरवकुण्ड, गणेशकुण्ड, सरस्वतीकुण्ड, नागकुण्ड र सूर्यकुण्डको पनि सजिलैसंग दर्शन गर्न सकिने छ । त्यस्तै मुस्ताङ्ग जिल्लामा पर्ने मुक्तिनाथको दर्शन गरेमा पनि ठूलो पुण्य पाइन्छ भन्ने उल्लेख भएको छ । हरिहर क्षेत्र, वराह क्षेत्र पनि यस्तै पवित्र तीर्थस्थलहरुका उदाहरणहरु हुन् । यीनै पावन तीर्थस्थलहरुको महत्वले गर्दा पनि आध्यात्मिक साधनाको लागि पवित्रभूमि नेपाललाई लिन सकिन्छ ।

आज विश्वमा देखापरेको वातावरणीय समस्यावाट उत्पन्न भयावह स्थितिमा शान्ति र स्थिरताको महत्व वढ्दै गएको अवस्थामा आध्यात्मिक साधनाद्धारा मानवीय चेतनालाई चैतन्य वनाउने कार्य द्रुतगतिले अगाडि बढाउन सकेमा विश्व शान्तिलाई सहयोग हुनजान्छ । पौराणिक इतिहासदेखि नै मानव सभ्यताको विकास एवं विस्तार धर्म, दर्शन, साहित्य र कलावाट हुदै आएको छ । त्यसकारण धर्म, दर्शन, साहित्य र कलाबाट मानवीय मूल्य तथा मान्यताको जगेर्ना गर्न सकिन्छ । त्यसकारण मानवीयहित तथा विश्व शान्तिका लागि वेद, वेदान्त दर्शन एवं उपनिषदको अध्ययन, अध्यापन र योगाभ्यास आदि आध्यात्मिक विद्याको माध्यमबाट भक्तियोग, ज्ञानयोग र कर्मयोगलाई प्राप्त गरी सार्थक जीवन बनाउने कला प्राप्त गर्ने साधनामा लाग्नु शान्तिको सच्चामार्ग हो । ज्ञान, भक्ति र कर्मको समन्वय विन्दुलाई प्राप्त गरेर आफैं

आफूमा दृढ विश्वास र श्रद्धाको अभिवृद्धि गर्नु नै जीवनको वास्तविक रहश्यलाई थाहा पाउनु हो । यसै तथ्यलाई दृष्टिगत गरेर नै यस पवित्र भूमिमा जन्म लिएका हामीले साधना गरेर पुण्यता प्राप्त गरी पवित्रमय जीवन व्यतीत गर्नको लागि अग्रसर हुनुपर्छ । साधकहरुले साधना गरेर सिद्धता प्राप्त गरेको स्थान, मन्दिरै-मन्दिरले परिपूर्ण भएको स्थान, भगवान प्रति अत्यन्त आस्थाबान् भक्तहरुको निवास स्थान, देवताहरुको क्रिडा स्थल, दैवि एवं प्राकृतिक सम्पदाले परिपूर्ण स्थान भएकोले र पौराणिक इतिहासदेखि आजसम्मको अवस्थालाई विचार गरेर हेर्दा नेपाललाई पुण्यता, पवित्रता र सुन्दरताले परिपूर्ण भएको देश भनेर चिन्न सकिन्छ ।

२. हिमवत्खण्ड नेपाल

हिमालय क्षेत्र ऋषिमुनिहरुको तपोभूमि, भक्तहरुको पुण्यभूमि र साधकहरुको सिद्धभूमिको रुपमा रहेको अत्यन्त पवित्र तीर्थस्थल हो । भनिन्छ स्वयं भगवान शंकरले पनि पवित्र हिमालयमा नै गएर तपस्या गरेको कुरा हिमवत् खण्डमा उल्लेख छ । हिमालय क्षेत्रलाई भगवान शंकरको तपोस्थलीको रुपमा लिइन्छ । मानसरोवरमा रहेको कैलाश पर्वतको महत्वको विषयमा त अवर्णनीय छ । यसको महत्व हुनुमा शंकरको वासस्थान एवं तपोभूमि भएकोले अत्यन्त पुण्य क्षेत्रको रुपमा मानसरोवरलाई लिदै आएको छ । त्यस्तै नेपाल एक हिमाल नै हिमालले परिपूर्ण देश हो । हिमालय पर्वतमा विराजमान शंकर नै साक्षात् सद्गुरु र सद्गुरु नै भगवान शंकर भएकोले यस क्षेत्रलाई आध्यात्मिक साधनाको क्षेत्र, पुण्यभूमि एवं सिद्धभूमिको रुपमा लिन सकिन्छ । यसै पावन क्षेत्रबाट बुद्धको शान्ति सन्देश विश्वभरी फैलिएको र आदर्शनारी सीता एवं भृकुटीको जन्म पनि यही देशमा भएकोले नेपाललाई तीर्थ भूमिको रुपमा लीन सकिन्छ । विश्वको एकमात्र हिन्दू अधिराज्य, गुरु गोरखनाथको तपोभूमि, भगवान् वेदव्यास, परशुराम र अरु थुप्रै ऋषिमुनिहरुले तपस्या गरेको क्षेत्र, पशुपतिनाथको देश र विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथा आदिले सुशोभित भएकोले पनि यस क्षेत्रको महत्व अझ बढ्न गएको हो । यस्तै गरी भारतीय ऋषिमुनिहरु, आध्यात्मिक गुरुहरु पनि आफ्नो तपस्याको लागि यही भूमिलाई अपनाएको र जीवनको अन्त्यसम्म पनि यसै स्थानमा विताएका छन् । उदाहरणको लागि विश्वमा प्रख्यात स्वामी शिवपुरी बाबा, सप्तड बाबा (सरस्वति महाराज) र स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेव आदिले यही भूमिको सेवामा आफ्ना जीवनकाल विताउनु भयो । यस्तै अरु थुप्रै बाबाहरुले पनि नेपालमा नै जीवन विताउनु भएको छ ।

अत्यन्त सुन्दरताले परिपूर्ण भएको सेता हिमालहरुको काखमा अवस्थित तपोभूमिको रुपमा चिनिने पवित्र देश नेपालको अति सुन्दर र रमणीय स्थानहरुमा विभिन्न देव-देवीका तीर्थहरु अवस्थित रहेको छ। यहाँका तीर्थहरुमा रहेको मनमोहक प्राकृतिक सम्पदा र आध्यात्मिक सम्पन्नताले त मानिसको मन हर्षले आनन्दीत भई भावविभोर हुन्छ । यस्ता अलौकिक सांस्कृतिक सम्पदाले परिपूर्ण भएको तीर्थहरुमा पाशुपतक्षेत्र, रुरुक्षेत्र, हरिहरक्षेत्र, वराहक्षेत्र, गण्डकीक्षेत्र, मुक्तिक्षेत्र, स्वयम्भुनाथ, बौद्धगुम्बा, पाटनको कृष्णमन्दिर, भक्तपुरको सिद्धिलक्ष्मीको मन्दिर, बुद्धजन्म स्थल लुम्बिनी, शालीग्रामक्षेत्र (कृष्णागण्डकीको किनार), गोसाइनाथ धाम, जनकपुरधाम र यस क्षेत्रमा रहेको जानकी मन्दिर आदि पर्दछन् । यस्तै धार्मिक महत्वका स्थल, ऐतिहासिक कलाकृति एवं महापुरुषहरुको जीवनीबाट यो सिद्ध हुन्छ कि हिमालय खण्डमा रहेको नेपालमा अनगिन्ती सिद्ध तीर्थहरु रहेको छ। यसै भूमिको गण्डकक्षेत्र अन्तर्गत बीच भाग भएर बग्ने नदी कालीगण्डकीको महत्व अझै प्रसस्त छ। यस नदीलाई कृष्णागण्डकी, कालीनदी, शालीग्रामी आदिले पुकारिन्छ। विष्णुको प्रतीकको रुपमा रहेको शालीग्राम यसै नदीमा पाइन्छ । संसारमा यिनै काली नदीमा बाहेक अन्यत्र शालीग्राम नपाइने हुनाले कालीगण्डकीको तटवर्ती सबै क्षेत्र शालीग्राम क्षेत्रको रुपमा प्रख्यात छ । यो शालीग्राम शिला कालीगण्डकी भेग (खास गरी मुक्तिनाथदेखि दामोदर कुण्डसम्मको कालान्धर पर्वत जसलाई निलगिरी पनि भनिन्छ) मा मात्रै पाइने हुनाले यसको माध्यमबाट नेपाल भूमिले सम्पूर्ण विश्वका धार्मिक एवं आध्यात्मिक व्यक्तिहरुबाट सम्मानको स्थान पाएको छ । यस शालीग्राम क्षेत्रको किनारामा कृपाचार्य, कपिलमुनि, राजर्षि अग्निध्र, भरत, देवदत्त ऋषि, परशुराम, व्यास आदिले तपस्या गरेका कुरा शास्त्रमा उल्लेख छ। सप्तगण्डकी मिलेको स्थान हरिहरक्षेत्र पुण्यधामको नामले प्रख्यात भएको छ । गण्डकी नदीलाई महानदीको नामले पनि पुकारिन्छ । भारतमा भागीरथी गंगा एवं नेपालमा गण्डकी र कोशी नदीको महत्वपूर्ण स्थान रहेको पाइन्छ ।

नेपालको राजधानी काठमाण्डौंको केन्द्र विन्दुमा रहेको प्रसिद्ध पशुपतिनाथ मन्दिर विश्वको एकमात्र हिन्दू सभ्यता र संस्कृतिको प्रतीकको रुपमा अवस्थित रहेको छ। उक्त मन्दिर हिन्दू धर्मालम्बीहरुको महत्वपूर्ण एवं पवित्र तीर्थस्थलहरुमा पर्दछ। यस क्षेत्रको दर्शन गर्नाले ठूलो पुण्य मिल्छ भन्ने कुरा हिमवतखण्डमा विस्तृत रुपमा वर्णन गरेको पाइन्छ । त्यस्तै महत्वपूर्ण तीर्थहरुमा लामटाङ्ग हिमालयको भेदीमा अवस्थित श्रीगोसाइनाथ वावाको पोखरी गोसाइकुण्डको नामले प्रख्यात छ, जहाँ स्नान गरेपछि सो ठाउँको जल ल्याएर पशुपतिनाथलाई चढाएमा उक्त तीर्थस्नानको

पूर्णफल मिल्छ भन्ने उक्ति छ । यसै पावनस्थलमा श्रीगोसाइकुण्डको संगम भैरवकुण्ड, गणेशकुण्ड, सरस्वतीकुण्ड, नागकुण्ड र सूर्यकुण्डको पनि दर्शन ग सकिन्छ ।

हाम्रो आफ्नै राष्ट्रको भूमिमा रहेका देवी-देवता, त्रिवेणी, पुण्यक्षेत्र र प्रसि तीर्थस्थलहरुको महात्म्यको ज्ञान र यसको परिचय छ । तर पनि यसलाई प्रचा प्रसार गरेर अझ श्रद्धाभक्तिको अभिवृद्धि गर्नु हाम्रो कर्तव्य हुन आउँछ । हिमाल क्षेत्रमा पर्ने प्रसिद्ध तीर्थस्थलहरुमा मुक्तिनाथ धाम पनि एक हो । जोमसोमबाट घण्टाको यात्रापछि कालीगण्डकीको किनारामा रहेको कागवेनी पुगिन्छ, जहाँ पुगेप तीर्थ यात्रीहरु पितृश्राद्ध गर्ने गर्दछन् । जीवन सार्थक भएको अनुभूति गर्नको ल भारतबाट प्रशस्त तीर्थयात्रीहरु यहाँ आउने गर्छन् । यस क्षेत्रलाई भारतको ब केदार तीर्थधामकै रुपमा लिने गरेको पाइन्छ । यसै गरी दुई पवित्र नदीहरुको सं स्थलहरु पनि तीर्थहरुमा नै पर्दछ । सातवटा कोशीहरु मिलेर सप्तकोशी नदी बने छ भने यीनै नदिको त्रिवेणी धाम र उद्‌गम स्थलहरुलाई किन महान तीर्थहर नलिने । यसै क्षेत्रहरुमा पर्ने वराह क्षेत्रको महत्वलाई कसले विर्सन सक्छ । त्रिशु नदिको उद्‌गम स्थल गोसाईनाथ भएकोले बर्षौं हजारौं तीर्थ यात्रीहरु उक्त क्षेत्र पुगेर भगवान्‌को दर्शन गरेको अनुभूति गर्दछन् । भारतमा रहेको गंगाको उद् स्थल गंगोत्री र जमुनाको उद्‌गम स्थल जमुनेत्री पनि त यस्तै तीर्थहरुका उदाह हुन् । मैले यहाँ भन्न खोजेका कुरा के हुन भने गंगोत्री र जमुनेत्रीको कम महत्व स्थल भने होइन् । सवै तीर्थहरु महान् छन् र तीनबाट प्राप्त हुने पुण्य पनि किसिमको हुन्छ । त्यसैले सम्पूर्ण तीर्थहरुको सेवन गरेमा चित्त शुद्ध हुन्छ । पशु क्षेत्रमा वग्ने नदी वाग्मतिको उद्‌गम स्थल वाग्द्धारको स्नान गरेमा सम्पूर्ण पाप-त नष्ट भई परमार्थ सिद्ध हुन्छ भनी हिमवत्‌खण्डमा उल्लेख भएको पाइन्छ । नजिक तीर्थ हेंला भने जस्तै यहाँ यस्तै भई रहेको छ । जति टाढाको तीर्थको भ्रमणबाट प मिल्छ, त्यक्तिकै फल नजिकको तीर्थबाट पनि मिल्छ । उत्तराखण्ड र हिमवत्ख आदि नामले प्रसिद्धि भएको नेपाल भूमिमा भारतीय तीर्थ यात्रीहरुको पनि ठ संख्यामा आकर्षणको थलो बन्न पुगेको छ । भारतबाट आउने गुरुजन तथा महात्माह नेपाललाई पवित्र र पुण्यभूमिको संज्ञा दिएका छन् । त्यसैले पहिला आफ्नु देश तीर्थको महात्म्यलाई जानेर मात्र विदेशको तीर्थको महात्म्यलाई जान्न सकिन्छ । क्षेत्रभित्र पर्ने तीर्थस्थलहरुको महात्म्यलाई बुझौं र अरुलाई पनि उक्त विष बुझाउन सक्यौं भने यसैवाट हाम्रो वास्तविकता झल्किन्छ ।

तीर्थ भनेको त भारतीय भूमिमा मात्र छ । त्यहाँ पुग्न सकिएन भने जीवन अधुरो रहेको मानसिकता भएका भक्तहरुले उत्तराखण्ड हिमालय क्षेत्र पुण्यभूमि नेपालको विषयमा राम्ररी बुझ्नुपर्ने हुन्छ । आर्थिक कारणले, रोग व्याधिले, समयले गरेर टाढाको यात्रा गर्न वहुतै मुश्किल हुन्छ । आर्थिक रुपले सक्षम व्यक्तिहरुले पृथ्वीमा अवस्थित जुनसुकै तीर्थको पान गरे हुन्छ । तर आर्थिक अवस्था कमजोर भएका, रोगी तथा बुढावुढीहरुको लागि जहाँ जस्तो सुलभ हुन्छ, त्यही तीर्थ महान र पुण्यतादायक मान्न सक्नुपर्दछ । वद्री, केदार, काशी, द्धारका, रामेश्वर जगन्नाथपुरी, बाबाधाम, विन्ध्याचल आदि भगवान्को पावन भूमिको दर्शन गर्नु ठूलो कुरा हो । तर कमजो आर्थिक अवस्था भएका र असक्षमहरुको लागि चारधाम यही हिमालय क्षेत्रलाई नै मानेर तीर्थ यात्रा गर्न सकिन्छ । तीर्थ भन्ने कुरा मनको कुरा हो । मन निर्मल छ भने लोटामा गंगा हुन्छ भन्ने उखान त्यसै बनेको छैन । त्यसैले कमी घटीको कुरा होइन कि तीर्थहरु सबैको सेवनबाट एकै प्रकारको आनन्द र फल दिन्छ । यसैले देश र समाजले आफ्नो क्षेत्रमा पर्ने तीर्थहरुको विकास र विस्तार गरी आकर्षक तथा मनोरम बनाउनु पर्दछ । तब तीर्थ यात्रीहरुको मनलाई जित्न सकिन्छ । तीर्थहरुको महिमा र महत्वलाई विकास एवं विस्तार गर्ने हो भने यसबाट राष्ट्रिय तथा अन्तरार्ष्ट्रिय पर्यटकहरुको वृद्धि भई राष्ट्रको उन्नतिको विषय पनि वन्नसक्छ । समष्टि रुपमा राष्ट्रको भौतिक तथा आध्यात्मिक विकासमा पर्ने सकारात्मक असर तीर्थहरुको श्रद्धा र भक्तिमा निर्भर हुन्छ । त्यसैले राष्ट्र र जनताले आफ्नो भूमिमा रहेको तीर्थहरुको महात्म्यलाई वुझेर प्रभावकारी रुपमा प्रचार-प्रसार गरेमा र आफूले पनि यात्रामा सहभागी भएको खण्डमा सवैको कल्याण यसै भित्र लुकेको महशुस हुनेछ । त्यसै कारणले साधकहरुले साधना गरेर सिद्धता प्राप्त गरेको स्थान, मन्दिरै-मन्दिरले परिपूर्ण भएको स्थान, भगवान प्रति अत्यन्त आस्थावान् भक्तहरुको निवास स्थान, देवताहरुको क्रिडास्थल, दैवि एवं प्राकृतिक सम्पदाले परिपूर्ण स्थान भएकोले र पौराणिक इतिहासदेखि आजसम्मको अवस्थालाई विचार ग़रेर हेर्दा नेपाललाई पुण्यता र पवित्रताले परिपूर्ण पावन तीर्थस्थलको रुपमा लिन सकिन्छ । यीनै पावन तीर्थस्थलहरुको महत्वले गर्दा पनि आध्यात्मिक साधनाको लागि पवित्रभूमि नेपाललाई लिन सकिन्छ ।

साधनाको लागि हिमालयक्षेत्र अत्यन्त फलदायी हुन्छ । विहान उठ्नासाथ पहिले हिमालयको दर्शन भएमा मनमा आनन्द प्रस्फुरण हुन्छ । विहानको समयमा हिमालको दर्शन, सूर्यको दर्शन, माता, पिता र गुरुको दर्शन गर्नु अत्यन्त श्रेयस्कर हुन्छ । हिमालयको दर्शनको आनन्द लिनको लागि विश्वका विभिन्न स्थलहरुबाट

पर्यटकहरु आउँदछन् । किनभने मानिसको अन्तिम लक्ष्य भनेको शान्ति र आन
हो । विभिन्न धर्म शास्त्रहरुमा भनिएको छ, हिमालयमा भगवान शंकरको वा
हुन्छ । पुराणमा उल्लेख भए अनुसार सत्ययुगमा देवता र दानवबाट समुद्र मन्थ
गर्दा निष्केको कालोकूट विष भगवान शंकरले पिएको जस्को डाहा मार्नको ला
गोसाईकुण्डमा गएर सुत्नु भएको वर्णन पाईन्छ । जसलाई आज हामी गोसाइना
बाबाको नामले पुकाछौं । कैलासमानसरोवरको यात्रा पनि हिमालयक्षेत्रको या
हो । जुन ठाउं विश्वकै अति महत्वपूर्ण तीर्थस्थल एवं सिद्धहरुको निवास स्थ
सिद्धाश्रम, दिव्याश्रम, कैलाश, मानसरोवर आदिको नामले चिन्न सकिन्छ । ज
परापूर्व कालदेखि योगी, ऋृषिमुनिहरुले तपस्या गरी आफुलाई सिद्धता प्राप्त ग
आएको छ । जुन ठाउंमा आजपनि सिद्ध महापुरुषहरुको कुनै कमी छैन । त्यसै
यसक्षेत्रलाई वेदमा पृथ्वीको अत्यन्त पवित्र पुण्यभूमि "सिद्धाश्रम" भनेर भनिए
हो । मानसरोवर कैलाशमा सिद्धाश्रम, दिव्याश्रम र अनेकौं तपोस्थलीहरु छन्
भारतको वद्रीनाथ, केदारनाथ र नेपालको मुक्तिनाथ, गोसाईनाथ, तिव्वतक
मानसरोवर र अन्य हिमालयक्षेत्रमा रहेको धार्मिक कुण्ड तालहरुको दर्शनका ला
मानिसहरुको आफ्नो समय, र धन खर्च गरेर त्यहां जाने गर्दछन् । त्यहां जानुक
मुख्य उद्देश्य आत्मशान्ति प्राप्त गरी इश्वरीय आनन्द प्राप्त गर्नका लागि हो
साधनामा सफलता प्राप्त गर्नको लागि हिमालयक्षेत्र महत्वपूर्ण सिद्धभूमिको रुपम
लिइएको छ । योगी, महात्मा, ऋृषिहरुले हिमालयमा गई धेरै कालसम्मक
तपस्याद्धारा आत्मासाक्षात्कार गरेको कथा पुराणहरुमा सुन्न पाइन्छ । हिमालयक
गुफाहरुमा वसी आफ्नो आत्मा उन्नति गर्नका लागि मानिसहरु सन्यास लिए
जान्छन् र त्यही देह त्याग गर्छन । त्यसै गरी नेपाललाई विश्वको सिद्धभूमिको रुपक
लिनु अर्थ एक त पशुपतिनाथको देश र अर्को उत्तरतर्फ हिमालय नै हिमालय
ढाकिएको जहांका मानिसले सधैं हिमालयको दर्शन पाउंछन् । शंकर, भैरव, हनुमा
सिद्ध, ऋृषिगण, महापुरुषहरुको विचरण हुने ठाउं नै हिमालय हो । त्यसैले हिमाल
अत्यन्त महत्वपूर्ण र पवित्रस्थल भएकोले यसको संरक्षण र संवर्द्धन गर्नुपर्छ
मन्त्रतन्त्रका ज्ञाता, विश्व प्रसिद्ध ज्योतिष, समस्त साधनाका प्रेरकगुरु, सम्पूर्ण शास्त्रक
ज्ञाता, महापुरुष जसलाई सद्‌गुरुदेव स्वामी श्री निखिलेश्वरानन्द (डा.नारायण द
श्रीमाली) को रुपमा सवैले चिन्दछन्, वहां भन्नुहुन्छ, "हिमालय नै मेरो हृदय हो
शान्तिप्रेमी मनुष्यहरुको लागि हिमालय पुण्यभूमि हो भने भौतिक मनुष्यको ला
पनि हिमालय सौन्दर्यको घर हो । हिमालय शान्ति र सुन्दरताले परिपूर्ण पवित्रभू
भएकोले यसको दर्शन मात्रले मानवको मुक्ति हुन्छ । नेपालको सुन्दरतालाई निहाले
हेर्ने हो भने हिमालयले नै प्रमुखता पाएको छ । प्राकृतिक सुन्दरताले परिपू

मनोरम पहाडको रुपमा रहेको सेता हिम चुचुराहरुले हाम्रो देशको शोभालाई अझ उच्च वनाएको छ । पूर्वमा मेचीदेखि पश्चिम महाकालीसम्म पूर्व पश्चिम भएर देशको उत्तर सिमानामा लम्पसार परेर रहेको हिमालयको दर्शन पाउँदा कसको मन रमाउँदैन होला । अझ शरद ऋतुको खुल्ला आकाशमा हिमालयको दर्शन अत्यन्त शोभनीय र आनन्दीत भएको पाइन्छ । त्यसैले यस क्षेत्रमा भएको साधनामा चाँडो सिद्धि दिने हुन्छ ।

३. नेपाल जननी माता

हिमालयको देश नेपाल, मन्दिर नै मन्दिरले भरिएको देश नेपाल, प्राकृतिक सुन्दरताले परिपूर्ण भएको देश नेपाल, वीर अमर शहिदहरुले परिचित भएको देश नेपाल, तपस्वी एवं मुनीहरुको विचरण भूमि नेपाल, धार्मिक चरित्र र आदर्शले सिंचन भएको देश नेपाल तथा अनेकौं तीर्थभूमिहरुले वेष्ठित भएको देश नेपालको जति नै वर्णन गरे पनि कम नै हुनेछ । यस्तो धर्म, चरित्र र आदर्शले परिपूर्ण भूमि नेपाल जननी माताको हृदयदेखि नै नमस्कार गर्नुपर्दछ । राष्ट्र, जनता, राजसंस्था र व्यवस्था मिलेर नै नेपाल जननीको शरीर धारण गरेको छ । यिनै जननी माताको आत्मा, कीर्ति र यश प्राप्ति गर्ने कार्यमा समर्पित हुनु नै ईश्वरको वास्तविक पूजा हो, साधना हो । जबसम्म जनता र राष्ट्रको सदा सर्वदा कल्याण भईरहन्छ, तवसम्म ईश्वर प्रशन्न हुन्छन् । जनता र राजसंस्था राष्ट्रको मुटु हो भने व्यवस्था त्यस देशको धडकन हो । स्वतन्त्रता र प्रजातन्त्र राष्ट्को प्राण हो । अनि राष्ट्र नेपाल आमाको शरीर हो । पहाड, तराई र हिमाल यो देशको सुगन्धित फुलहरु हुन् । जस्को सुगन्धले जनता सुखी र आनन्दित हुन सक्छन् । अन्य प्राणी र वोट-विरुवाहरु आमाका गर-गहनाहरु हुन् । हिमालय उनको मुकुट हो भने तराईको समथल भूमि पाउ हुन् । अत्यन्त सुन्दर र आनन्द दिने हरियाली जंगलले ढाकिएको पहाड नेपाल जननीको वक्षस्थल हो । त्यसैले जननीको र जन्मभूमिको इज्जत राख्नको लागि हामीले उहाँको लुगा, कपडा कतै फाटेका छन् कि हेर्नुपर्छ अथवा आमालाई कतै पीडा महशुस भएको छ कि, कतै आमालाई सजाउनु पर्ने कुनै गर-गहनाका वस्तुहरुको कमी त भएको छैन् । हे परम पुरुषार्थि यस देशका वीर सुपुत्रहरु हो ! सदा-सर्वदा आमाको दु:ख-दर्दलाई बुझ्न कोशिस गर्नुहोस् । यिनै ममतामयी आमाको सु:ख नै हाम्रो साधना बनोस् । यीनको हाँसोमा नै हामीहरुको हाँसो बन्न सकोस् । यिनै को पिडामा नै हामीलाई पिडा महशुस होस् । यसैलाई हामीले अंङ्गिकार गर्नुपर्दछ । आमाका शरीरबाट बढी पसिना वगेर कष्ट ता भईरहेको छैन्, सोच विचार गरेर अध्ययन गर्नुहोस् । कतै कष्ट, पीडा, दरिद्रता, रोग लागेर ती जननीको आँखाबाट

आँसु त बगेका छैनन् । यसलाई हामी सबैले विचार पुऱ्याउनु नै परमकर्तव्य भित्र पर्छ । यही त दु:धको धारा पिएको ऋण चुकाउने तरिका हो । जननीको मुकुटबाट बगेको अत्यन्त सुन्दर खोला-नाला, नदीहरु जुन ज्ञानरुपि गंगा झैं बगेका छन्, तीनमा हामीले स्नान गर्न त विर्सेनौ । किन कि त्यही स्नानबाट हामी सुरभि बन्न सक्छौं । तीनै माताको गोदमा बसेर आनन्द लिन सक्छौं । हामी किन आनन्द प्राप्त गर्नको लागि दौडि-दौडि हिडिं रहेको छौं । तीनै जननीको मुकुटको देखेर खुशी हुन सिकौं । उनको चरण छोएर आनन्दित हुन सिकौं । उनको सेवा नै परम धर्म सम्झौं । उनलाई सजाउनु नै प्रमुख कर्तव्य सम्झौं । जीवनमा एक थोपा रगत छउन्जेल उनको सेवामा समर्पित हौं, यसैबाट भगवान पशुपतिनाथ नाच्नु हुनेछ, हांस्नु हुनेछ । यथार्थमा नेपाल जननीको खुशीको दिनमा नै पशुपतिनाथ प्रशन्न हुनु हुनेछ ।

"जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरियसी" भने जस्तै यो स्वर्ग जस्तो नेपाल आमालाई अझ सुन्दर र आनन्दवन बनाऔं । नन्दन वनको वगैंचा जस्तै सजावट पारी राखौं । किनकी जति यहां जन्म लिन्छन्, तिनीहरुले जननीको करुणा प्राप्त गर्न सकुन् । माताको करुणा र ममतामा हामी बाँधिन सकौं । जसरी भगवान् श्रीकृष्ण ममतामयी माताको करुणा र प्रेममा आनन्द भई लिला गर्नु भएको थियो । त्यसै गरी आमाको माया प्राप्त गर्नको लागि तप्तर हुनुहोस् । माताको करुणामय प्रेम भित्र नै सम्पूर्ण संसारको तीर्थ, व्रत, दान, धर्मबाट प्राप्त हुने पुण्यता लुकेको छ । त्यसैले भगवान्‌को सुन्दर रुपको दर्शन गर्नुछ भने माताको करुणा र प्रेमको भित्रनै खोज्नुपर्छ । माताको सेवालाई भजन, कीर्तन, जप, तप सम्झौं । यसैबाट सवैको कल्याण हुनेछ । माताको सेवा, पिताको आज्ञा र गुरुको उपदेशलाई ग्रहण गरेर आफ्नो राष्ट्रको सेवामा सदा समर्पित हुन सकेमा ईश्वर त्यत्तिकै प्रशन्न हुनेछन्। हाम्रा आँखाहरु सधैं उनै जगत जननी माताको मुकुट हिमालयमा परोस् । हाम्रा शिरहरु सदा जननीको चरणमा झुकोस् । हाम्रा कानहरुले जननीको सुन्दरताको वर्णन गरेको सुन्न पाईयोस् । हाम्रा मुखहरुले सदा सर्वदा मिठो र सुन्दर वाणीहरु बोलुन् । हाम्रा हातहरु सदा सत्कर्ममा तल्लीन हुन् । हाम्रा पाऊहरु सदा जननीको दु:ख र दर्दलाई हटाउन चलि रहुन । हाम्रा समस्त वाहुवलहरु सम्पूर्ण मानव कल्याणमा लागि रहुन । जननीप्रतिको मिठो भावनालाई शव्दमा जति नै व्यक्त गरेपनि सीमित नै हुनेछ । नेपाल जननी हामी सवैकी आमा हुन् । नेपाल जननीको समष्टि पुकार यही हो । समष्टिगत रुपमा जननीको पूजाको विधान पनि यही नै हो ।

नेपाल जननीको समष्टिगत पूजाको साथै व्यष्टि पूजा पनि हुनुपर्दछ । व्यष्टि पूजाको लागि नेपाल जननीको एक मन्दिरको आवश्यकता हुन्छ । नेपाल जननीलाई चिनाउने थुप्रै प्राकृतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक एवं धार्मिक स्थलहरु भएपनि मन्दिरको दिव्यताले नेपाल जननीको पहिचान छुटै हुने थियो । मन्दिरले विश्व परिवारलाई आकर्षण गर्नेछ । यस्तो मन्दिर नेपालको राजधानी काठमाण्डौंमा निर्माण हुनुपर्दछ । नेपाल जननीको मन्दिर निर्माण भएमा व्यष्टि पूजा गर्न चाहने भक्तहरुको इच्छा पनि पूरा हुने थियो । यो मेरो नितान्त व्यक्तिगत विचार हो । तैपनि जनसमक्ष ल्याउने कोशिस गरेको छु । सवै नेपालीको हृदयमा यो विचार र भावना वनेपछि नेपाल जननीको मन्दिर पनि अवश्य बन्नेछ । यसमा दुई राय नै छैन । विचार र भावना बन्यो भने साकाररुप धारण गर्न समय लाग्ने छैन । नेपाल आमाको माया, ममता र करुणा भएमा सबै खाले शुभइच्छाहरु पूरा हुन्छन् । जननीको माया र प्रेममा कसैलाई पनि घटीबढी भएको छैन, सवैलाई उत्तिकै बरावर छ । तर मानवबाट नै भेदभावको सृष्टि भएको देखिन्छ । यसैले आपसमा भेदभावको भावनालाई त्यागेर नेपाल जननीप्रति समर्पित हौं । शान्ति, उन्नति, प्रगति र आनन्द प्राप्त गर्नको लागि सम्पूर्ण नेपाली एक भएर अगाडि बढौं, साना-तिना एवं झिना मसिना वादविवादमा नअल्झिएर राष्ट्र, राष्ट्रियता, प्रजातन्त्र र स्वतन्त्रताको आदर्शलाई जगेर्ना गरौं । यसैबाट सवैको हित हुनेछ, यही पुण्यता र पवित्रताको श्रेष्ठतम मार्ग हो ।

४. पवित्र तीर्थस्थल गोसाईकुण्ड

नेपाल विश्व मानचित्रमा यस्तो अधिराज्य हो, जसको सम्पूर्ण उत्तरी सिमाना हिऊँ नै हिऊँले ढाकिएको पहाडी श्रृङ्खला छ । उक्त श्रृङ्खलाका गगनचुम्बी अग्ला शिखरहरुमा बाह्रै महिना सेता हिऊँहरु टल्किरहन्छन् । हिऊँ नै हिऊाले ढाकिएको हिमालय क्षेत्रको दर्शन एवं यात्राको आनन्द अवर्णनीय छ । जसलाई प्राकृतिक सौन्दर्यता र आध्यात्मिक भावनाको कारणले वेदका ऋषिहरुले पृथ्वीको स्वर्ग एवं विश्वको अद्धितीय क्षेत्र भनि भनेका छन् । सन्त एवं महापुरुषहरुले सिद्धहरुको आश्रयस्थल सिद्धाश्रम भनि वर्णन गरेका छन् । यहाँका उच्च हिउँले ढाकिएको चुचुरा, घना तथा हरियाली जंगल, हरिया घाँसका मैदान, पहाडको चोटीबाट वहेको नदी, अग्ला-अग्ला उचाईबाट झरेका झरना, गगनचुम्बी रुख, जलै-जलले चमचमाएको अनेक पानीका झिलहरु आदि सुन्दर मनोरम दृष्यहरुले समस्त मानव मनको मोहित गर्दै आंकर्षित गरिदिन्छ । हिमाली क्षेत्रको आकर्षक र मनोरम दृष्यले विश्वका समस्त मानवलाई आश्चर्य चकित तुल्याई दिएको छ । यसैले विश्वका असंख्य पर्यटकहरु

हिमालयको दृष्यावलोकनका लागि नेपालमा आउने गर्दछन् । यात्रीलाई यस्तो लाग्छ, प्रकृतिले सम्पूर्ण पृथ्वीको सुन्दरता यहीं ओराईदिएको होकी जस्तो भान हुन्छ । यसैले प्रकृति प्रेमीहरुले हिमालय क्षेत्रलाई पृथ्वीमा स्वर्गभूमि, पुण्यभूमि एवं पवित्रभूमिको संज्ञा दिएका छन् । यात्रीहरुको लागि धर्म र प्रकृतिको संगम भएको रोमाञ्चित तीर्थ हिमालय क्षेत्र हो ।

यसैपनि हिमाली क्षेत्रमा धार्मिक एवं सांस्कृतिक महत्वका पावन तीर्थहरु प्रशस्त छन् । विश्वको उच्चभूभाग हिमालीक्षेत्र विशेष गरी नेपाल, भारत र तिव्बती भूमिमा पर्दछ । यस क्षेत्रमा अवस्थित विशेष तीर्थहरुमा वद्रीनाथ, केदारनाथ, कैलाशपर्वत, मानसरोवर, गंगोत्रि, यमुनोत्रि, गन्धमादनपर्वन, मुक्तिनाथ, गोसाईनाथ आदि पर्दछन् । जसमध्ये नेपालमा पर्ने गोसाईनाथ कुण्ड पनि एक हो । जो हिन्दू र वौद्ध धर्मालम्बीहरुको लागि महान तीर्थको रुपमा मानिन्छ । जुन नेपालको वाग्मति अंचलस्थित रसुवा जिल्लाको लामटाङ्ग हिमालको फेदिमा पर्दछ । जहाँ गोसाईनाथ बाबाको ठूलो कुण्ड वा ताल छ । प्रत्येक वर्ष यस क्षेत्रमा नेपाल तथा भारतका लाखौं तीर्थ यात्रीहरु गोसाईकुण्डको दर्शन र स्नान गर्नको लागि आउने गर्दछन् । यो यात्रा वहुतै कठिन र दुष्कर छ । गोसाईनाथ समुद्र सतहवाट सोह्र हजार फिटको उचाईमा छ । यहाँ सालभर अधिकतम समय हिऊँ-हिऊँले ढाकिएको हुन्छ । हिउँ नपरेको समयमा पनि लेक लागेर उकालो उक्लिन मुश्किल पर्दछ । कोही-कोही यात्रीहरु त विरामी परेर सिकिस्त पनि हुन्छन् । अति ठण्डा हावापानी, चौविसै घण्टा झम-झम वर्षात भईरहने, वादलले ढाकिएर कतै कहीं देख्न नसकिने, ठाडो उकाली ओराली र भिर पहिरोको यात्रा भएकोले गोसाईनाथको यात्रालाई कठिन मानिएको छ । सो ठाउँमा जानको लागि पहिले-पहिले काठमाण्डौंवाट सुन्दरीजल हुँदै हिंडेर जानुपर्थ्यो । आजकल काठमाण्डौंबाट त्रिशुली हुँदै धुन्चेसम्म मोटर बाटो भएकोले अलि सजिलो भएको छ । धुन्चेबाट गोसाईनाथ यात्रा एकदिन पैदल हिंडेर पुग्न सकिन्छ । धुन्चेबाट निकै माथि लागेपछि चन्दनवारी पुगिन्छ । त्यहाँ होटेल, लज, केही सानो वजार पनि छ । यात्रा गर्नेहरु ज्यादै गाह्रो भयो भने यहीं एकरात बसी भोलीपल्ट उकालो लाग्दछन् । केही घण्टाको यात्रापछि चोलाङपाटी पुगिन्छ । त्यहाँबाट उकालो लागेपछि लौरिविना आउँछ । त्यहाँ अक्सिजनको कमि महशुस हुन गई यात्रुलाई वहुतै कठिनाई पर्दछ । तरपनि लाखौं यात्रीहरु अनेक जोखिम उठाएर पनि प्रत्येक वर्ष त्यस क्षेत्रको यात्रा गर्दछन् । यो तीर्थको यात्रा गर्ने समय आषाढशुक्ल गुरुपूर्णिमाको दिनदेखि जनैपूर्णिमाको दिनसम्म हो । जनैपूर्णिमाको दिनमा गोसाईकुण्डमा विशाल मेला पनि लाग्दछ । त्यसदिन धामी, झाक्री, तान्त्रिक एवं मान्त्रिकहरु मन्त्र सिद्ध

गर्नको लागि अनेक किसिमका पोशाक र पहिरन लगाएर ढ्यांग्रो, घण्टी, जमर र रुद्राक्ष माला लगाएर नाच्दै र गाउँदै गोसाईकुण्डमा पुग्दछन् । ढ्याङ्ग्रो र घण्टा वजाउदै काम्दै धामीहरुले गोसाईकुण्डलाई धुम्दछन् । यसो गर्नाले तन्त्र, मन्त्र र देवी-देवता सिद्ध भई शरीरमा प्रवेश हुन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ । गोसाईकुण्ड भन्दा मुनि भैरवकुण्ड छ, त्यसपछि सरस्वति कुण्ड छ । गोसाईकुण्डको नजिकै अर्कै डाँडामा सूर्य कुण्ड, गणेश कुण्ड तथा नागकुण्ड छ । त्यस क्षेत्रमा जम्मा एकसय आठ कुण्ड छ भन्ने भनाई छ । गोसाईकुण्ड भन्दा माथिपट्टी त्रिशुलधारा छ । सोही धाराबाट वहेको पानी गोसाईकुण्डमा खस्छ । गोसाई कुण्डवाट भैरवकुण्ड र भैरवकुण्डवाट सरस्वति कुण्डमा खस्दै उक्त पानी त्रिशुली नदीको नामले तल झर्दछ । कुण्डको नजिकै महादेव, भैरव, देवी आदिका मन्दिरहरु पनि छन् । त्यहाँ वास वस्नको लागि पाटी, पौवा र लजहरु पनि छन् ।

गोसाईकुण्डको विषयमा पौराणिक कहानी पनि छ । सत्ययुगमा देवता र दानववीच देवासुर संग्राम भई अन्तमा समुद्र मन्थन हुंदा समुद्रबाट कालोकुट विष उत्पत्ति भयो । कालोकुट विषका कारणले संसारका प्राणीहरुलाई वहुतै दुःख र पीडा हुन गयो । त्यो पीडालाई शान्त गर्न कुनै देवी देवताको सामर्थ नभएकोले भगवान श्री शिव आफैंले कालो कुट विष सेवन गरि दिनु भयो । उक्त विषलाई शिवले आफ्नो कण्ठमा धारण गर्नुभयो । विषको कारणले कण्ठ निलो हुन गएकोले शिवलाई निलकण्ठ भनियो । शिवले विष खाई दिनु भएकोले संसारमा शान्ति मिल्यो । तर भगवान शिवलाई विषले पोल्न थाल्यो । त्यो विषलाई शान्त पार्नको लागि धुम्दै हिमालय पर्वतमा गई आफ्नो त्रिशुलले पानीको फोहरा निकाली त्यहीं एउटा तलाऊ वनाई सुत्नु भयो । जसद्धारा शिवलाई कालोकुट विषको प्रभाव शान्त भयो । यसैले मानव हितको लागि विष पिउन पनि पछि नहट्ने भगवान श्रीशिवलाई कल्याणकारी पुरुषको संज्ञा दिइएको हो । त्यो ठाउँमा रहेको त्रिशुल धाराको नाम रहनुको कारण पनि यही हो । यसैले भनिन्छ भगवान श्रीशिव गोसाईकुण्डको भुंईमा सुत्नु भएको छ भनि कसै कसैले भन्ने गर्दछन् । गोसाईनाथको प्रसिद्ध कुण्ड भगवान श्रीशिवको शान्तस्वरुप तीर्थ स्थल हो । जो भक्त यस तीर्थको भ्रमण गरी स्नान, पूजा र पाठ गर्दछ, उसका दुःख, दर्द र पीडा शान्ति हुनेछ ।

गोसाईकुण्डमा स्नान गरेमा अनेक किसिमका रोगहरु नास भई शिवलोक प्राप्त, हुन्छ भन्ने भनाई छ । यसैले कुण्डमा अत्यन्तै चिसो पानी भएपनि नुवाउने गर्दछन् । शारीरिक शुद्धता, मानसिक निर्मलताको लागि स्नानको महत्व सर्वाधिक

मानिएको छ । ब्रम्हमुहुर्तमा स्नान गर्नु सर्वोत्तम मानिन्छ । यसको अतिरिक्त पाव नदी, सरोवर, झरना, कुण्ड, ठूला-ठूला नदी वा सागरमा स्नान गर्नाले अनन्त फ मिल्दछ भनि शास्त्रोक्त मान्यता छ । तर, शुभ दिनमा स्नान गर्नाले अनन्त फ मिल्दछ । जस्तै एकादशी, पूर्णिमा, औंसी र भगवानका जन्म दिवस आदि पर्वहरु स्नानको लागि राम्रो मानिन्छ । तीर्थ यात्रा वा तीर्थ स्नानको फल धर्म शास्त्रमा पा प्रवृत्तिको विनास र उत्कृष्ट सत्प्रवृत्तिको प्रयास मानिएको छ । नारद पुराणम उल्लेख भएको छ, - "कामं, क्रोधं च लोभ च यो जित्वा तीर्थ माविशेत् । न ते किंचिदप्राप्तं तीर्थाभिगमनाद् भवेत् ॥" भावार्थ - जो काम, क्रोध र लोभको जित तीर्थको भ्रमण गर्दछ । उस तीर्थ यात्राबाट समस्त प्रकारको सिद्धि प्राप्त हुनेछ तीर्थमा स्नान गर्नाले पापको क्षय भई पुण्य मिल्दछ तथा स्वर्गको प्राप्त हुनेछ । यसै गोसाईनाथ बावाधामको यात्रा र स्नानले समस्त पापको नास गर्नेछ ।

५. गोसाईकुण्ड तीर्थको यात्रा एकचर्चा

नेपाल एक धार्मिक एवं सांस्कृतिक सम्पदाले सम्पन्न सुन्दर शान्त देश हो यहाँका सांस्कृतिक महत्वका पवित्र स्थलहरुले ऋषिमुनीहरुको तपोभूमि, पुण्यात्माहरुक पुण्यभूमि एवं देवताहरुको क्रिडास्थलको रुपमा रहेको कुरा संकेत गर्दछ । यसै नेपाललाई विश्वको अलौकिक देशको रुपमा पनि मान्न सकिन्छ । सत्य युगदेखि हिमालयस्थित कैलाश पर्वत भगवान श्री शिवको वासस्थानको रुपमा मानि आएक पाइन्छ । यस्तै माता पार्वतीको माइतीघर हिमालय क्षेत्र भएको कुरा स्वस्थानी व्रतकथामा उल्लेख भएको छ । हिमालय यसै पनि पवित्र र पुण्यस्थल हो । यसै हिमालय क्षेत्र अध्यात्मवादीहरुको विचरण स्थल हुन गएको छ । हिमाली तीर्थह मध्ये गोसाईकुण्ड क्षेत्रको ठूलो महत्व रही आएको छ । यसै तथ्यपूर्ण मान्यत अनुसार तमाम हिन्दू एवं वौद्धहरु जनैपूर्णिमाका अवसरमा गोसाईकुण्डमा स्नान तथ पूजा गर्नको लागि जाने गर्दछन् । यस वाहेक वसन्त ऋतुमा पर्ने गंगा दशहराक दिनमा पनि यसक्षेत्रमा मेला लाग्दछ । यस्तै कोही-कोही गुरुपूर्णिमाको अवसरम त्यसक्षेत्रको भ्रमण गर्न जान्छन । हिमाली क्षेत्रमा पर्ने गोसाईकुण्डको वरिपरि १० कुण्डहरु छरिएर रहेका छन् । यहाँका चर्चित कुण्डहरुमा सूर्यकुण्ड, गणेशकुण्ड भैरवकुण्ड र सरस्वति कुण्ड प्रमुख हुन् । सुन्दरीजल र धुन्चे दुई ठाउँबाट य तीर्थस्थलमा जान सकिन्छ । तर, सुन्दरीजलको यात्रा कठीन मानिन्छ र त्रिशुली हुँ धुन्चेबाट जाने बाटो मोटर बाटो भएकोले सजिलो मानिन्छ । गोसाईकुण्ड जानक लागि राजधानी काठमाण्डौंबाट धुन्चे (रसुवा) जाने बसमा चढ्नु पर्दछ । मेलाक

बेलामा दैनिक नियमित बस सेवा र रिजर्भ वसहरु प्रशस्त यात्रुहरु लिएर जाने भएकाले गोसाईकुण्डमा जनैपूर्णिमा ताका अत्यन्तै भीडभाड हुन्छ । गोसाईकुण्ड समुद्र सतहदेखि १६००० फिटको उचाई अवस्थित छ ।

काठमाण्डौंबाट ११० कि.मि.को दुरी पार गरेपछि धुन्चे पुगिन्छ । धुन्चेमा प्राय जसो पानी परिरहन्छ । किनकी हिमालीक्षेत्रमा पानी पर्ने र रहनेको कुनै समय हुँदैन । जुनसुकै वेला पनि पानी पर्नसक्छ र हुस्सु र कुहिरोले चारैतिर ढाकेको हुनसक्छ । यहाँको मानव वस्ती ज्यादै पातलो भएपनि धुन्चे सदरमुकाम भएकोले वस्न र खाना खानको लागि अत्यन्तै सजिलो छ । अत्यन्तै अग्लो पहाडको टुप्पोमा अवस्थित धुन्चे वजार धुम्न र बस्नको लागि राम्रो छ । गणेश हिमालको सोमदाङ भन्दा निकै वर पर्ने धुन्चे वजारबाट त्रिशुली नदी कता हो कता तल देखिन्छ । त्रिशुली नदीको स्फटिक छालहरु र नदीमा झरिरहेका अन्य झरनाहरुको छङ्गछङ्ग आवाजले दुःख र पीडाले त्रसित मनहरु पनि प्रशन्न वन्न पुग्छन् । प्रदुषित वातावरण र शहरी क्षेत्रमा हुर्केका मान्छेहरुले एकैचोटी धाम, छाँया, कुहिरो, हुस्सु र अत्यन्तै सुन्दरताले परिपूर्ण आनन्ददायक हिमालका चुचुराहरुलाई नजिकबाट दर्शन गर्न पाउँदा स्वर्गीय अनुभूति प्राप्त हुनजान्छ । धुन्चेबाट गोसाईकुण्डको यात्राको रोमाञ्चक क्षणलाई कसैले पनि विर्सन सक्दैनन् । यात्रामा फलाखु वा घट्टेखोला आउँछ, त्यस भन्दा माथि चट्यान पहाडको अत्यन्तै कहाली लाग्दो उकालो उक्लिनु पर्दछ । धुन्चेबाट केही समय समथर यात्रा गरेपछि मात्र घट्टेखोला आउँछ । यहाँबाट जोखिमपूर्ण र डरलाग्दो उकालो भीरको बाटोबाट यात्रा गर्नुपर्दछ । यहाँवाट जंगलको स्वच्छ हावापानी, चौंरीको गलामा झुण्ड्याइएको घण्टीको आवाज, सुगन्धित र लोभलाग्दा फूलहरुको हेर्दै र सुन्दै अगाडि बढिन्छ । बाटामा शेर्पा दाईहरुको साना-साना छाप्रोका पसलहरुमा चिया र आलूको परिकार खादै उकालो लाग्दा यात्रीहरुको मन स्वर्गीय आनन्दमा विचरण गर्दछ । चढ्दा-चढ्दै गएपछि देऊराली भञ्ज्याङ्ग, दिम्सा र चन्दनवारी पुगिन्छ । प्राकृतिक मनोरम दृष्य, हरियाली जंगल, झरना र भिर पाखोहरुको अवलोकन गर्दै चन्दनवारी पुग्दा हाम्रा थकाइहरु प्राय मेटिन्छ । बाटाका बीच-बीचमा हिमाली भेषभूषाका मान्छेहरु भेटिन्छ । चन्दनवारीमा पुगेर कठिनतम उकालीको थकाई मार्न पाउँदा स्वर्गीय आनन्दको अनुभव हुन्छ । ज्यादै कमजोर र स्वास्थ्यले साथ नदिने यात्रुहरु यही स्थानमा वास बसी भोलीपल्टमात्र गोसाईकुण्ड जाने गर्दछन् । सक्षमहरु एकै दिनमा गोसाईकुण्डमा वास वस्न पुग्छन् । कोही-कोही चोलाङपाटीमै बास बस्छन् । सक्नेहरु लौरी विनाको उकालोमा पुगी त्यहीं वास वस्छन् । सामान्यतया अक्सिजनको न्यूनता चन्दनवारीदेखि हुने भएकोले असमर्थ

यात्रुहरुले बीचमै रात वस्नु उपयुक्त हुन्छ । लौरी विनाको उकालो उक्लेपछि डर लाग्दो भीर, पाखा र अग्ला-अग्ला थुम्काहरु देखिन्छ । मनमोहक प्राकृतिक छटाले भरिपूर्ण त्यस क्षेत्रको यात्रा कठिनाई भएपनि मान्छेहरु भगवान श्रीशिवको दर्शन गर्ने उत्कण्ठाले अभिप्रेरित भएर कुनै अप्ठ्यारो नमानिकन आफ्नो यात्रा अगाडि बढाउँछन् ।

यात्राका क्रममा शरीर शिथिल भएपनि यहाँको अद्भुत दृश्यावलोकनले मनमुग्ध बनाउंछ । गणेश हिमाल र लामटाङ्ग हिमालको दृश्य, क्षण-क्षणमा घाम र वर्षाको आनन्दपूर्ण वातावरण तथा र रङ्गीचङ्गी फूलहरुको वासनाले गर्दा कतै स्वर्ग भन्ने कुरा यही त होइन भन्ने भान यात्रुलाई पर्न जान्छ । त्रिशुली नदीको मुहान रहेको यस पवित्र र धार्मिक तीर्थ स्थल गोसाईकुण्ड वारे एउटा किम्बदन्ति छ । पौराणिक कालमा देवता र दानव बीच समुद्र मन्थन हुादा निस्केको कालोकुट विष शिवले पिए । जसको कारणले शिवलाई विषको प्रभावले असह्य भयो । यस्तो पिडालाई शान्त गर्नको लागि शिवले हिमालयमा गई आफ्नो त्रिशुलले भित्तामा हानी शितल जल निकाली त्यसभन्दा तल तलाऊ वनाई सुत्नु भई पिडा शान्त गर्नु भएकोले यस क्षेत्रको महत्व भएको हो । त्रिशुलले हानेर निकालेको धारा भएकोले त्यहाँ तिनवटा धाराहरु छन् । भगवान शिवको निलकण्ठ रुपमा यहाँ दर्शन पाइन्छ भन्ने भनाई धर्मप्रेमीहरुले गर्दछन् । तर, यो पंत्तिकारले पनि केही वर्ष अगाडि यात्रा गर्दा कुण्डमा त्यस्तो कुनै दैवी शरीर सुतेको देख्न सकिएन । किन त्यस वेला हुस्सु र कुहिरोले ढाकेको समय थियो । अति रमणीय अनुपम प्राकृतिक छटाले परिपूर्ण तीर्थस्थलको रुपमा परिचित यस स्थानमा विशेष गरी जनैपूर्णिमाको शुभ अवसरमा यात्रुहरु जाने गर्दछन् । छुट्टै पहिचान र अनुभूति बोकेको पवित्र तीर्थस्थलमा पुगेपछि सबै जसो यात्रुहरु कुण्डमा नुहाई २ घण्टाको कुण्ड परिक्रमा गरी आफ्नो सबै किसिमका पिडा र दुःखलाई शान्त एवं चित्त निर्मल गराई नयाँ जोश जाँगर र आनन्दको प्रसाद लिएर फर्कने गर्दछन् । यस्तो पवित्र स्थलको यात्रा गर्ने इच्छा सबैलाई हुनसक्छ । यसैले उक्त ठाउाको यात्रा गरी आनन्द प्राप्त गरौं ।

भाग ३

स्वर्णिम साधना एवं चिन्तन

॥ ॐ गुरु परमात्मने नमः ॥

१. वैदिक यज्ञको रहस्य

मानवको कल्याणार्थ, वातावरणीय शुद्धीकरण र हिन्दूराष्ट्रको छविलाई मूर्तरुप दिनको लागि वैदिक पांचायन यज्ञले ठूलो भूमिका खेल्दै आएको छ । वैदिकमन्त्रद्धारा हवन, पूजा तथा शास्त्रीय ग्रन्थहरुको पाठ नित्यप्रति दिन गर्नाले चित्तशुद्ध भई आत्म साक्षात्कारको ढोका खुल्दछ । यज्ञको औचित्यताका सम्वन्धमा किन र कसरी गर्ने सो वारे जान्न खोज्दा वेदले निर्देशन गरिए अनुसार देवताका मन्त्रहरुद्धारा जौ, तिल, चामल, सुगन्धित मसला (ल्वाङ्ग, अलैंची, कपूर, कुम-कुम, चन्दन, छोडा, नरिवल) र मौसमी फल मिश्रित ध्यूमा मुछिएको पवित्र चरु हवन गरिन्छ । यज्ञशालाको प्रज्वलित अग्निमा सम्पूर्ण देवताहरुको मन्त्रद्धारा हवन गरेमा देवताहरु प्रसन्न भई इच्छाएको फल प्रदान गरी आशिर्वाद दिन्छन् । यज्ञमा सत्यसनातन हिन्दु परम्परा र वैदिकविधि अनुसारका हवन हुनुको साथै नित्य देव-देवीहरुको पूजाआराधना गरी गायत्री माताको अनुष्ठान पनि गरिन्छ । धर्म र संस्कृतिको संरक्षण र संवर्द्धन गरी मानवीय चरित्रको निर्माण गर्ने जस्तो महत्वपूर्ण कार्यलाई अघि वढाउन वेदमा यज्ञको विधिविधान वताइएको छ । भगवानप्रतिको आस्था र विश्वास जगाई भक्तियोगमा प्रवेश गराउनका लागि प्रमुख ग्रन्थको रुपमा रहेको शुक्लयजुर्वेद, ऋग्वेद, सामवेद, अथर्ववेद, वाल्मिकी रामायण, रामचरित मानस, श्रीमद्भगवत गीता, श्रीमद्भागवत महापुराण र सप्तशती चण्डी जस्ता धार्मिक ग्रन्थहरुको पारायणले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । भक्तियोगको माध्यमवाट तत्वज्ञान प्राप्त गरेपछि मात्र निष्काम कर्मप्रति दृढ विश्वास बढ्छ । तव उ कर्मयोगी तथा ज्ञानयोगी भएर सार्थक जीवन वनाई अरुलाई पनि यस्तै बन्ने प्रेरणा दिने पथप्रदर्शकको रुपमा समाजमा खडा हुन्छ । वैदिक विधिपूर्वक यज्ञ, हवन, पाञ्चायन पूजा, रुद्राभिषेक र आरती आदि नित्यनैमित्तिक अनुष्ठानवाट मानवको चित्त शुद्ध भई योगसाधनातर्फ अग्रसर हुन मद्धत मिल्ने हुन्छ । नित्यप्रति दिन विहान सन्ध्या कालमा हवन, जप, स्तुतिपाठ, गुरु वन्दना र सन्ध्या आरती जस्ता कृत्यहरु अनुशासित ढंगवाट सम्पन्न गरेमा चांडै नै परमात्मा दर्शन हुन्छ भनि वेदमा बताइएको छ ।

यज्ञजन्य धूंवाले बढ्दै गएको वातावरणीय अशुद्धिलाई शोधनपूर्वक शुद्ध तुल्याई स्वस्थ जीवन जिउन मद्दत गर्ने कुरा प्रत्यक्ष अनुभव गरिएको छ । संक्षिप्त यी उदाहरणहरुबाट हाम्रा अतीतकालिक पूर्वज ऋषिमुनिले यज्ञको यस्तै बहुमुखी लाभलाई दृष्टिगत गरी यसलाई मनुष्य जीवनसित घनिष्ठरुपमा सम्बद्ध तुल्याएको देखिन्छ ।

यज्ञजन्य यस किसिमको बहुमुखी लाभलाई दृष्टिगत गरेर परमश्रद्धेय अनन्तश्री विभुषित स्वामी श्रीसच्चिदानन्द विशुद्धदेवद्वारा संकल्पित "एकात्मता अनन्तकोटि अखण्ड वैदिकपाञ्चायन महायज्ञ" केही बर्षदेखि काभ्रे जिल्लाको श्री चरित्रज्योति महातीर्थ हंसदा योगाश्रम (जनागाल, बनेपा) मा भइरहेको छ ।

प्राकृतिक प्रकोप, रोग, अकाल मृत्यु, भय, सांसारिक क्लेशबाट मुक्त हुनका लागि यज्ञको विधिविधान वेदमा वताइएको छ। पृथ्वीमा मानवको प्रत्येक क्रियाकलापमा शुभ-अशुभ ग्रह, नक्षत्र, भूत, प्रेत, राक्षसहरुको प्रभाव पर्ने भएकोले मनुष्यमात्रलाई यस्ता किसिमका कु-प्रभावबाट बच्नलाई सही मार्गतीर अभिप्रेरित गराउने काम यज्ञले गर्छ । यसबाट मनुष्यको शारीरिक, मानसिक र आत्मिक शान्ति निरन्तर कायम रही स्वास्थ्य बल, बुद्धिबल, आत्मवल, चरित्रबल, धनबल एवं दैविकवल आदि सवै प्रकारका वलहरु प्राप्त हुन्छन्। यज्ञबाट निस्केको सुगन्धले प्राणीमात्रको कल्याण हुनुको साथै मानवभित्र रहेको चेतना जागरण भई विश्वबन्धुत्वको आदर्शलाई चिर स्थायी राख्न सहयोग गर्दछ। यज्ञबाट निस्केको सुगन्धित धुवांले कार्वनडाइ अक्साईडको नियन्त्रण गरी अक्सिजन बढाउने काम गरेको हुन्छ । यसरी यज्ञले मानव-चित्तलाई शुद्ध गराई आहार-विहार, भाव-विचार र क्रियाकलापलाई शुद्ध राख्दछ । मानव चित्तशुद्धिको प्रभाव विश्वब्रह्माण्डमा परी व्रम्हाण्ड पनि शुद्ध हुन्छ । व्रम्हाण्डको शुद्धिकरणबाट चराचर जगतकै रक्षा सुरक्षा हुनजान्छ। जसबाट "यथा पिण्डे तथा ब्रम्हाण्डे" भन्ने उक्तिले साकाररुप देखाउँछ । त्यसैले हाम्रा पूर्वज ऋषिमुनिहरुवाट जगत-कल्याणार्थ यज्ञलाई अनिवार्य ठहराइएको हो । प्राणीमात्रको अस्तित्वको स्थिरता र प्राकृतिक वातावरणमा शुद्धता ल्याउनको लागि पनि यज्ञको महत्व सर्वोच्च र उत्कृष्ट मानिएको छ। यज्ञ नै प्राणीको मुटु हो भने वेद त्यसको धडकन हो। यसलाई पालन गर्नु मानव धर्म हो। जसबाट "धर्मो रक्षति रक्षित :" भन्ने कथन सार्थक हुन्छ। हामीले धर्मलाई वचायौं भने त्यही धर्मले हाम्रो वचावट गर्दछ ।

यज्ञले मानव भित्र रहेको चेतनत्वलाई सचेतन बनाई आत्मानुभूति (God Realization) गराउँछ, जसले गर्दा मनुष्यको सम्पूर्ण पाप-ताप नाश भई आध्यात्मिक प्रकाश, भौतिक सम्मृद्धि, शान्ति, समता, प्रेम, आनन्द र स्वतन्त्रता आदि गुणहरुको विकास भई दीर्घजीवी, सौभाग्यशाली एवं आरोग्य जीवन विताउन सहयोग पुग्नेछ। यज्ञको प्रभावबाट मानव योगसाधना तर्फ आकर्षण भई योगको सैद्धान्तिक र व्यवहारिक शिक्षा हासिल गर्न तप्तर रहनेछ । जसबाट साधक योगसाधनाको निरन्तर अभ्यासबाट दीर्घ जीवन प्राप्त गरी शान्तिमार्गको पथप्रदर्शक वन्नसक्छ ।

एलोपैथिक र आयुर्वेदिक उपचार गराउंदा पनि फाइदा नमिलेर निराश बनी जीवनप्रति मायामारेर रहेका रोगीहरुले योगसाधना, यज्ञमा हवन एवं दानपुण्यको माध्यमद्वारा स्वस्थ जीवन पाउन सक्छन् भन्ने कुरा पुष्टी हुन आएको छ । त्यसैले योगको अभ्यास, वैदिंक विधिपूर्वक यज्ञ, भजन कीर्तन, जप एवं पुजापाठलाई निरन्तरता दिंदै गएमा मानव सम्पूर्ण रोगहरुबाट मुक्त भई शान्तिपूर्ण जीवनयापान गर्न समर्थ हुनेछ ।

विधिपूर्वक यज्ञयज्ञादि जस्तो पवित्र कार्य गरी योगासन, प्राणायाम र ध्यानको साधना पनि निरन्तर गर्दै गएमा व्यक्तिको व्यक्तित्व विकास भै विश्व कल्याण जस्तो महत्वपूर्ण कार्यमा सहयोग पुग्ने हुन्छ । यज्ञवाट मानवीय उच्च आदर्शको निर्माण भै सभ्यता र संस्कृतिको जगेर्ना हुनेछ भन्ने कुरामा कसैको पनि दुई मत हुदैंन । त्यसैले विश्वमा शान्ति र विकासलाई निरन्तरता दिनको लागि वेदमा यज्ञको विधि विधान वताइएकोले यसलाई अझ प्रभावकारी ढंगवाट व्यापक रुपमा अगाडि बढाउने कार्यमा हामी सवैको सहयोग र सदभाव भई रहेमा मानवीय आर्दशको संवर्द्धन र संरक्षण हुने कुरा निर्विवाद छ ।

यज्ञको उल्लेख सर्वप्रथम प्राचीनग्रन्थ ऋग्वेददेखि नै भएको र शुक्ल यजुर्वेदमा त यज्ञलाई श्रेष्ठतम कर्मको रुप मानिएकोले यो समयको दृष्टिले अतिप्राचीन, उपयोगिताको दृष्टिले बहुमुखी अनि औचित्यको दृष्टिले अतिकल्याणकारी भएको यथार्थता हुन्छ । गीतामा भगवान् कृष्णले यज्ञको प्रादुर्भाव मनुष्यको उत्पत्तिसंगै भएकोले यसबाट मिल्ने प्रत्यक्ष लाभ बारे भनिएको छ, यज्ञाद्भवति पर्जन्यः अर्थात् यज्ञबाट सुवृष्टि हुन्छ, सुवृष्टिबाट प्रचुर अन्न उत्पादन, अन्नबाट प्राणीहरुको राम्रो भरण-पोषण, भरणपोषण राम्रो भएका प्रजाजनबाट सत्कर्म भै जसबाट दैवी विधानको व्यवस्थित प्रक्रिया सूचारु रुपले संचालन हुने हुन्छ । यस्तै गरी यज्ञजन्य धूंवाले बढ्दै गएको वातावरणीय अशुद्धिलाई शोधनपूर्वक शुद्ध तुल्याई स्वस्थ जीवन जिउन मद्दत गर्ने कुरा प्रत्यक्ष अनुभव गरिएको छ । प्राकृतिक प्रकोप, रोग, अकाल मृत्यु, भय, सांसारिक क्लेशबाट मुक्त हुनका लागि यज्ञको विधिविधान वेदमा वताइएको छ । पृथ्वीमा मानवको प्रत्येक क्रियाकलापमा ग्रह-नक्षत्रहरुको प्रभाव पर्ने भएकोले मनुष्यमात्रलाई सही मार्गमा अभिप्रेरित गराउने काम यज्ञले गर्छ । यसरी यज्ञले मानव-चित्तलाई शुद्ध गराई आहार-विहार, भाव-विचार र क्रियाकलापलाई पनि शुद्ध राख्दछ ।

वेद (ऋग्वेद) मा सत्य नै विष्णु हो र विष्णु नै यज्ञस्वरुप हुनुहुन्छ भनी

बताइएको छ । गीता, उपनिषद, मनुस्मृति, जैमिनी सूत्र, आदि धर्मशास्त्रहरुले यज्ञको महत्व प्रशस्त रहेको वताएको छ । त्यसकारण यज्ञमा दैवि मन्त्रहरुद्धारा वैदिक विधिपूर्वक सम्पन्न गरिने हवन विधाताबाट ग्रहण हुने भएकोले पूर्ण आत्मसन्तुष्टि प्राप्त हुन्छ । तनावयुक्त वातावरणका कारण उत्पन्न मानसिक तथा शारीरिक रोगहरुको उपचारको भरपर्दो उपाय अन्ततोगत्वा पूर्विय दर्शनले निर्दिष्ट गरेकै वेद-वेदाङ्ग, यज्ञ र योगदर्शनवाट नै सम्भव छ भन्ने विश्वास बढ्न थालेको छ । असाध्यरोगबाट ग्रसित मानसिक तनावको कारण चिन्ताजनक नैराश्यमा पुगि सकेका रोगीहरु पनि आनन्दित जीवन शुरु गर्न सफल हुन्छन्, भएका पनि छन् । यो व्यवहार सिद्ध र अनुभवजन्य कुरा हो । वेदका मन्त्रहरुको शास्त्रीय नियमानुसार व्राम्हणहरुवाट गरिने उच्चारणको शव्दध्वनी र अग्नीमा होमिएको अत्यन्त पवित्र जडीबुटी, घृत, जौ, तिल, एवं सुगन्धित मसला आदिबाट निस्कने विशुद्ध धुवााको एकसाथ पर्ने असर ले वायुमण्डलमा हुने कम्पनबाट स्वत: प्रादुर्भाव हुने तरङ्गवाट मानवीय वातावरणमा शुद्धता ल्याउँछ ।

नेपाल राष्ट्रको गौरवमय गाथा सम्पूर्ण विश्वले गाउन भन्ने उद्देश्यले साधु, सन्त एवं महात्माहरुले धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सामाजिक कार्यक्रमलाई अभियानकै रुपमा प्रस्तुत गर्दै आएका छन् । विभिन्न समय-समयमा गरिएको यज्ञानुष्ठान पनि यसै कार्यक्रमको पूरक हो । यस कार्यक्रमलाई राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय स्तरमा पुऱ्याउन सकेमात्र हाम्रो सनातन संस्कृतिको जगेर्ना हुन्छ । दैवि विपत्ति तथा भौतिक संकट निवारण होस्, धार्मिक जागरणवाट हरेक व्यक्ति शान्ति मार्गमा अग्रसर होऊन्, संसारको आध्यात्मिक, आधिदैविक, आधिभौतिक पीडाबाट सवै प्राणी समुदाय मुक्त होउन्, आध्यात्मिक चेतनाको विकासको माध्यमवाट प्रत्येक मानवमा सद्विचार र सुसंस्कारको उदयहोस् एवं हरेक मानवमा राष्ट्रप्रेम, विश्वबन्धुत्व एवं भातृत्वको भावना जगाउन सकुन् र असल चरित्र निर्माणमा उन्मुख होउन् एवं हरेक व्यक्तिको हृदयमा नैतिकता, उदारता, सदाचार, आस्तिकता र धार्मिकताका सद्गुणहरुको विकास होस् र देशवासीको सुख-शान्ति र समृद्धि होस् भन्ने चाहनाले विभिन्न स्थलहरुमा वैदिक यज्ञ विधिपूर्वक अनुष्ठान हुदै आएको छ । यस्ता किसिमको यज्ञानुष्ठानवाट प्राकृतिक एवं मानवीय अवस्थामा परिवर्तन आई वातावरणीय शुद्धिकरणमा सहयोग पुग्छ । यज्ञको महत्वको सम्वन्धमा यहाँ विस्तृत वर्णन गर्न आवश्यक भएकोले उक्त विषयमा लेखिन्छ । यज्ञमा गणेश, शिव, विष्णु सूर्य देवी आदि देवताहरुको पुजा, अनुष्ठान आदि गर्नुको साथै ऋषि, महर्षि, साधु, सन्त, महात्माहरुको सत्संग र विभिन्न किसिमका दानहरु गर्ने गरिन्छ । पुजा र सत्संग दानबाट मानिसको जगत्को

त्रिताप (आध्यात्मिक, आधिभौतिक र आधिदैविक) को नास भई सुख समृद्धिको वृ
हुन्छ। यज्ञको सम्बन्धमा मुण्डको पनिषदमा दु:खरुपी संसार सागरबाट मुक्त गराउ
डुागा नै मानेको छ । मनुष्यले आफ्नो जीवनको सवै प्रकारका कल्याणार्थ य
धर्मलाई अपनाउने निर्देशन स्वयं भगवान कृष्णले श्रीमद्भगवत् गीतामा भन्नु भए
छ। मानव र यज्ञको परस्पर घनिष्ठ सम्बन्ध सृष्टिको प्रारम्भदेखि नै भएको कु
गीतामा उल्लेख छ। पद्मपुराणले मानवको उत्पत्ति नै यज्ञकर्म सम्पादन गर्न भए
हो भनेको छ। आफूले आर्जन गरेको सम्पत्तिवाट यज्ञमा दशांश अर्पण गरेपछि वाँ
आफूसंग रहेको अन्न द्रव्य आदि भोग गर्नाले अन्जानमा भएका पापवाट मुक्त हु
सकिन्छ ।

यज्ञको अग्नि कुण्डमा भएको हवनबाट सम्पूर्ण प्राणीहरुले हरक्षण स्वा
प्रश्वासद्धारा गरिरहने प्राणवायुको परिशोधन भै सम्पूर्ण प्राणी र प्राकृति
वातावरणमा अत्यन्त सकारात्मक असर पार्छ। वातावरणीय प्रभावको कारण प्रतिकू
हुन पुगेका ऋतुहरु (अतिवृष्टि, अनावृष्टि, गर्मी ठण्डीको अनियमितता आदि)
नियमित हुनको लागि यज्ञवाट नै सहयोग पुग्न गई वातावरण स्वच्छ रहन अनुकुल
प्राप्त हुन्छ । यज्ञबाट निस्केको सुगन्धित धुवाले मानव स्वास्थ्य र वनस्पतिल
आक्रमण गर्ने रोगाणुहरुको नास गरी जीबनीशक्ति र प्राणशक्तिको बृद्धि गर्दै रो
प्रतिरोधात्मक शक्तिको क्षमताको विकास गर्छ। यज्ञमा हवन भएका सामग्रीहरु भ
भएपनि वास्तवमा ती वस्तुहरु नष्ट नभई अति सुक्ष्म रुपमा वायुका तत्वहरुमा मिले
रोगादिजनक घटकहरुलाई कुना कुनासम्म पसेर नष्ट पार्दै विषाक्त तत्वहरुलाई शु
तुल्याएर प्राणीहरुलाई पुष्टी र वनस्पतिहरुलाई पोषण प्रदान गर्छ । यज्ञजन्य धु
वायुसंगसगै व्यापक क्षेत्रमा फैलिएर वातावरणीय शुद्धिकरणमा ठूलो प्रभाव पा
रहेको हुन्छ। हवन सामग्री, जडीबुटी र घ्यू जस्ता पदार्थबाट निस्कने वाष्पीय त
(सुगन्धित धुवाँ) जब ओजोन परतसंग सम्बर्द्धन हुन्छ, तब वायुमण्डलमा का
डाइअक्साइडको मात्रामा न्यूनता गराई अक्सीजनको वृद्धि गर्न मद्धत गर्छ।
वायुले वनस्पतिलाई पोषण गर्छ, त्यसैबाट अक्सीजनको मात्रामा स्वत: बृद्धि हुन्

समष्टिगतरुपमा हवन र मन्त्रशक्तिको प्रभावले प्राणवायु (अक्सीजन)
शुद्धता, पृथ्वीमा माटोको उर्वरा शक्तिमा बृद्धि, वायुमण्डलीय जल भण्डार
शुद्धिकरणवाट जलमा शुद्धता, स्वच्छ हावापानी प्राप्त हुनु, सूर्यदेवबाट प्राप्त उज
वायुमण्डलको अनेकौं विकारहरु मिसिएको भएमा तिनीहरुको नष्ट, मानवीय भावन
शुद्धिकरण, धार्मिक जागरण तथा निर्मल एवं स्वच्छ आकाशको निर्माण आदि
परिवर्तन भई विश्व वातावरण शुद्धिकरणमा अत्यन्त महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँ

यज्ञजन्य यस किसिमको बहुमुखी लाभलाई दृष्टिगत गरेरै होला अहिले भन्दा १०४ बर्ष पूर्व नेपालको पश्चिमीभेग स्वर्गद्वारी लेकमा अखण्डयज्ञ आरम्भ गरेको जो अद्यापि चल्दैछ । यस्तै गरी गतकेही वर्षदेखि काभ्रे जिल्लास्थित हंसदा योगाश्रम वनेपामा पनि "एकात्मता अनन्तकोटि अखण्ड वैदिक पाञ्चायन महायज्ञ" आरम्भ भएको छ । उक्त आश्रममा आरम्भ भएको यज्ञ त्यस्तै परम्पराको एक निर्वाह हो, पूरक पनि हो । यस बाहेक पनि नेपाल भूमिका अनेकौं ठाउंथलोमा कोटि, लक्ष जस्ता सावधिक धेरै यज्ञ भएका र हुने गरेका देखिन्छन् । यस्ता किसिमका अनेकौं फाइदाहरुलाई ध्यानमा राखेर नै होला नेपालका विभिन्न स्थलहरुमा यज्ञ भएका र हुने गरेको पाइएको छ ।

विश्व वातावरणमा शुद्धिकरण, मानवीय चरित्रमा सुधार, सम्पूर्ण प्राणी र प्राकृतिक वातावरणलाई स्वच्छ र सवल राख्नको लागि यज्ञलाई निरन्तरता दिइएको यथार्थ हुन्छ । यज्ञजन्य यस किसिमका लाभलाई विचार गरेर नै होला, देशका विभिन्न स्थलहरुमा महायज्ञ, प्रवचनको संगसंगै विभिन्न धार्मिक कार्यक्रमहरु हुदै आएको छ । हाम्रा पूर्वज ऋषिमुनीहरुबाट जगत कल्याणार्थ यज्ञलाई सर्वोच्च, उत्कृष्ट र अनिवार्य ठहऱ्याउनुको प्रमुख कारण प्राणी मात्रको अस्तित्वमा स्थिरता दिन र प्राकृतिक वातावरणमा शुद्धता ल्याउनको लागि नै हो । यज्ञले मनुष्यको सम्पूर्ण पाप-ताप नष्ट भई आध्यात्मिक प्रकाश, भौतिक समृद्धि, शान्ति, विश्वबन्धुत्वको भावना, समता, प्रेम, आनन्द र स्वतन्त्रता आदि गुणहरुको विकास भई दीर्घजीवि र सौभाग्यशाली जीवन विताउन मद्धत पुग्नेछ ।

२. चारित्रिक चेतना

चरित्र त्यो आत्मिक शक्तिको नाम हो, जुन असल एवं खराब दुवैको सहाराबाट गरिएको कार्यसंग सम्बन्धित छ । अन्धकारमा जसरी चन्द्रमाको प्रकाश चम्कन्छ, त्यस्तै प्रकार चरित्रको आभा पनि जताततै प्रकाशित हुन्छ । यस विषयमा प्लुटार्क भन्ने प्रसिद्ध विद्धानले भन्नु भएको छ, व्यक्तिको गुण एवं अवगुणहरुको ठीक-ठीक जाँच सदा उस्को कामबाट मात्र नभई एउटा स-साना काम, साना-साना कुरावाट पनि व्यक्तिको चरित्रको झलकबाट देखाई दिने हुन्छ ।

चरित्रको शक्ति आत्मीक धैर्यता, इन्द्रियहरुको दमन र विचार शक्तिको दृढतावाट उत्पन्न हुन्छ । चरित्रको उदय पश्चात् मानव हृदयभित्र करुणा, प्रेम, समझदारी, इमान्दारी, जिम्मेदारी, विश्वासनीयता, सरलता, कल्याणकारिता आदि अत्यन्त सुझवुझपूर्ण गुणहरुको प्रादुर्भाव भई व्यक्ति चरित्रवान् बन्न पुग्दछ । चरित्र

आत्माको प्रकाश एवं चुम्बकीय तत्व पनि हो । राम्रो-नराम्रो, करुणा-क्रूरता, सत्य-झुठ, दृढता-कमजोरी, निर्भीकता-डर, नम्रता-अभिमान, त्याग-स्वार्थभाव इत्यादि कुराहरु आत्मासंग सम्वन्धित गुण वा अवगुणहरु हुन् । यिनै गुण वा अवगुणहरुवाट नै मनुष्यको पुजा वा निन्दा हुन्छन् । त्यसैले उच्च चरित्रको अनुशरणबाट नै मानवको आदर्शमय जीवन झल्किन्छ ।

मनुष्यले वाह्य विषय वस्तुप्रति आकर्षित भएर भौतिक सुख सुविधाका वस्तुहरु एवं धनसम्पत्तिहरु त बटुलेको हुन्छ, तर यसलाई पनि सदुपयोग गर्न उसलाई कहाँ फुर्सत हुन्छ र । तर पनि यत्रो आवश्यकता पुरा भएर पनि आफैंमा परेशानीको अवस्थामा पुंगी दुखित हुन पुगेको हुन्छ । जस्ले गर्दा उसले आफूलाई पनि विर्सि सकेको हुन्छ । उस्को आपसी विश्वास यस्तो कमजोर भइसकेको हुन्छ कि दोस्रो व्यक्तिलाई विश्वास गर्न पनि भुली सकेको हुन्छ । सवै असन्तुष्ट छन्, हरएक समय असन्तुष्ट व्यक्त गर्दछन् कि कोही पनि आफूलाई सुखी सम्झदैंनन् ? संभवतः भौतिक सुखको खोजमा दौडंदा-दौडदै उसको आत्मीक सुख कोसौं टाढा भइसक्यो । आज वैज्ञानिक प्रगतिको चरमअवस्था यस्तो भै सकेको छ की यसवाट मानवीय नैतिकता वहुत पछाडि छुटि सक्यो । विकासले नैतिक मूल्य र चरित्रलाई नै छोडी सक्यो । भौतिक विकासको चरम अवस्थाप्रति आकर्षित मानवलाई आध्यात्मिकतातर्फ मोड्न वहुत् मुश्किल पर्छ । किन की मानव मन आन्तरिक जगत् भन्दा वाह्य जगतप्रति वढी आकर्षिक हुन्छ । यसरी वाह्य प्रगतिको संग-संगै समानान्तररुपमा भित्रि प्रगतिको पनि विकास तर्फ जानुपर्छ । आन्तरिक मार्ग चारित्रिक चेतनाको अभिवृद्धि गर्ने आत्मिक उन्नतिको मार्ग भएकोले पनि यसै भित्र मानवको सम्पूर्ण सुख निहित छ ।

आत्माको उत्थानको नाम नै चरित्र शक्ति हो । घृणाको स्थानमा प्रेम, असंयमको स्थानमा संयम, क्रूरताको स्थानमा करुणा, हीनताको स्थानमा दृढता, भयको स्थानमा निर्भीकता, अवरोधमा साहस, क्रोधमा शक्ति, विपत्तिमा धैर्य उत्पन्न गर्ने शक्तिको नाम नै चरित्र हो । आत्माको उन्नति नै चरित्र बल हो । तर आज यो दुर्भाग्यको कुरा भइरहेको छ की शिक्षाको उद्देश्य केवल नोकरी पाउनु र धनसम्पत्ति आर्जन गर्नुमा मात्र सीमित रहेको छ । जब की शिक्षाको उद्देश्य असंयम एवं उच्छृंखल प्रवृत्तिहरुलाई छोडेर मनुष्यताको प्राप्त गर्नु हो । हाम्रो साक्षरता प्रतिशत त वृद्धि भएर जागरुकता बढि रहेको छ । तर आत्म केन्द्रित भएर समय विताउनु र सामाजिक परिवेशवाट विमुख भएर वाच्नु नै हाम्रो ध्येय वनि सकेको छ । यस्तो परिवेशमा गतिशीलता नै जीवन हो भन्ने कर्मज्ञानको अभाव पनि महशुस हुन्छ ।

आज समाज र राष्ट्रले व्यक्तिको महत्वलाई त्यति ध्यान दिइएको छैन्, तर प्रश्न यो छ की समाज वा राष्ट्र के ले वनेको छ ? समाज पनि त व्यक्ति-व्यक्ति मिलेर वनेको हुन्छ । जुन समाज वा राष्ट्रको चरित्र उच्च छैन्, त्यो राष्ट्रले कसरी प्रगति गर्नसक्छ । के भानुभक्त, सीता, भृकुटी, जनक, लक्ष्मी प्रसाद देवकोटा, महात्मा बुद्ध विनाको नेपालको अस्तित्व छ ? हामीहरु आफ्नो वच्चालाई उच्च शिक्षा दिन चाहन्छौं । यसै दृष्टिकोणले उच्च शिक्षा दिइन्छ । प्रत्येक माता पिता चाहन्छन् की उसको वच्चा इन्जिनियर, डाक्टर, वैज्ञानिक वा वकिल वनुन् तर पनि यो सत्य हो कि आफ्नो वच्चा इन्जिनियर भएर काम त आउँछ । तर यदि उसको चरित्र वनेको छैन भने त्यसले वनाएको भवन, सडक, पुल वा वाँध प्रथम चरणमा नै भत्कन गएमा के हुनेछ र एक वकिलवाट हामी जति मुद्धाको वहस गर्नमा आशा गरेका हुन्छौं त्यति अपेक्षा गरेजति पाउन सक्दैनौं भने हाम्रो के गति होला ? एक चरित्रहीन व्यक्ति असल नागरिक वन्न सक्दैन्, जसरी राष्ट्र निर्माण गर्नको लागि असल समाजको जरुरत पर्दछ, त्यस्तै प्रकारले योग्य पुत्र प्राप्त गर्नकोलागि आदर्श माता पिताको आवश्यकता पर्दछ । यदि कुनै राष्ट्रको चरित्र उच्च छ भने विश्वमा उसको कसैले अपमान गर्न सक्दैनन् । कुनै पनि देशको महानता त्यस देशको लम्बाई, चौडाई एवं सिमानाले निर्भर गर्दैन कि त्यस देशका मनुष्यको चरित्रमा निर्भर हुन्छ । चरित्रवान् व्यक्तिहरु नै देशलाई महान् वनाउन प्रयत्नरत हुन्छन् । चरित्रवान् व्यक्ति नै कर्ममा कौशल एवं गतिशील नेतृत्व दिनमा सक्षम हुन्छन् । यीनै व्यक्तिहरु विद्वान् र परमदेश भक्त पनि हुन्छन् ।

आश्चर्यको कुरा यो छ की सफलताको लागि भूट, वेइमानीको सहारा लिन्छन् । व्यापारमा, जागिरमा भूठको सहारावाट काम भईरहेको छ । मनुष्यको मनुष्यप्रति नै अविश्वास यस कारण हुन्छ की जव मनुष्यको चरित्रमा भारी गिरावट हुन्छ । वस्तु वजारमा ग्राहक केवल वस्तुको मात्र इच्छा गर्दैन की सत्य, विश्वास एवं इमान्दारीताको पनि भुखा हुन्छन् । त्यसै कारण चरित्र भन्ने कुरा उद्योग व्यवशाय, शिक्षा, स्वास्थ्य आदि हरेक समाजिक क्षेत्रहरुमा अत्यन्त आवश्यक पर्छ । स्त्री वा पुरुष, बुढो वा जवान, रोगी वा स्वस्थ, शान्ति वा संघर्ष, उत्थान वा पतन, सत्चरित्रताको अमृत त प्रत्येकको लागि आवश्यक छ ।

आजको सामाजिक जीवन भयानक वनेको छ । पुरानो जीवन मूल्य वा संस्कारको केन्द्र नष्ट भईसकेको छ । वर्ण व्यवस्था विकृत भएर वर्णभेद वन्न पुगेको छ । पूजा गर्ने मन्दिरहरु व्यापारिक भै सकेका छन् । सामाजिक उत्सव भोज भतेर

खानेकुरामा मात्र परिणत भएको छ । चारित्रिक चेतनाको अभावको कारणले भेदभावपूर्ण भावनावाट सवै व्यक्ति परिपूर्ण छन् । सबैको दृष्टिमा विद्धेष वा सम्पूर्ण सामाजिक जीवन संशय ग्रस्त तथा अव्यवस्थित वनेको छ । स्थिति यो भयो की सिर दिएर पगडि साट्नेको जस्तै समाज आफ्नो आध्यात्मिक स्तर एवं नैतिक जीवन नष्ट भ्रष्ट गरेर भौतिक सुखको पछि दौडिरहेको छन् ।

चरित्र त्यो शक्ति हो जो हिमालयको उच्च भूभाग वा समुद्रको तरङ्गले रोक्न सक्दैन् । चरित्रको सबलताबाट नै युगको निर्माण हुन्छ वा जन-जनमा नयाँ क्रान्तिको लहर पैदा हुन्छ । यो यस्तो मन्त्र हो जस्को अगाडि बडे-बडे सुरवीरहरु नतमस्तक हुन्छन् । दोस्रो शक्ति वा व्यक्तिप्रति विजय पाउन पहिला आफूमाथि विजय प्राप्त गर्नुपर्छ । दोस्रोको दासत्व मिटाउन पहिला आफू भित्र रहेको दासत्व भावनालाई मिटाउनु पर्दछ । तब मात्र चरित्रको उदय हुन्छ । चरित्रको उदयबाट नै समाज, राष्ट्र र व्यक्तिको विकास हुन्छ । चरित्रको शक्तिले विपत्तिमा धैर्य, भयमा निर्भीकता र अवरोधमा साहस उत्पन्न गराइदिन्छ । त्यसैले चरित्रको शक्ति हिमालय जस्तो उन्नत, समुद्र जस्तो अथाह र गंङ्गा झैं पवित्र छ, नीलाम्बर सदृश विशाल, सूर्य समान तेजस्वी, चन्द्रमा जत्तिकै शीतल र चन्दनभन्दा पनि ज्यादा सुरभित एवं सुगन्धित छ, चरित्रको मार्ग । त्यसैले चरित्र नै जीवनको प्रमुख आधार हो । शिक्षाबाट मानव चरित्रशील हुन्छ । चरित्रशील व्यक्ति नै न्याय र अनुशासनको मार्गमा सफल हुन्छन् । यसरी सद्चरित्रको मार्गमा अभिप्रेरित हुँदै अगाडि बढ्न सकेमा मात्र व्यक्तिले समाज एवं राष्ट्रमा आफ्नो छबिलाई उच्च राख्न सक्छन् । प्रत्येक व्यक्तिको उच्च छबिबाट नै राष्ट्रको छवि उच्च हुन्छ । यस्तै गरी चरित्रको माध्यमबाट नै राष्ट्रको छवि पनि विश्वमा उच्च हुनेछ भन्ने कुरामा दुई मतछैन् ।

समाज, राष्ट्र एवं विश्वमा अनेक थरिका मानिसहरु वसोवास गरेका हुन्छन् । कोही काला, कोही गोरा, कोही अग्ला त कोही पुड्का छन् । कसैको हात छैन्, कसैको खुट्टा छैन् । कसैको आँखा अन्धो छ, कोही कान सुन्दैनन्, कोही रोगी छन्, कोही बुढो छन्, कोही वालक छन्, कोही निरोगी छन् कोही धनी छन्, कोही गरीब छन् त कोही सुन्दर छन् इत्यादि । यसरी अनेक रुप, अनेक रङ्ग भएतापनि समूहगत रुपमा सम्बोधन गरेर भन्नुपर्दा मानव समूदाय भनेर भन्नुपर्दछ । त्यसैले सवै मिलेर बसौं, एक आपसमा सहयोगको आदान प्रदान गरौं र भेदभाव नगरी प्रेमपूर्वक बाँचौं, यही नै उच्च चरित्रको सन्देश हो । मानव, पशु, पंक्षि एवं किटपतगंहरु मध्ये मानव सबभन्दा उच्च कोटीको प्राणी हो । मानवलाई जस्तै अरु

प्राणीहरुलाई पनि वाच्न पाउने नैसर्गिक अधिकार प्रकृतिले दिएको छ । प्रत्येक प्राणीलाई प्रकृतिले दिएको समग्र अधिकारको उपयोग गर्न पाउने शाश्वत् सत्यलाई सवैले अंगीकर गर्नुपर्छ । प्रकृतिले दिएको फरक-फरक स्वभाव र रुप-रङ्गदेखि अलग्ग किसिमको अरु जात-जातिहरु संसारमा छैनन् पनि केवल मानव जातिलाई मात्र लिन सकिन्छ । किनकी संसारमा भएका विभिन्न जात-जातीहरु राष्ट्रले, समूदायले मानवलाई काम काजमा व्यवस्थित गर्नको लागि दिएको संज्ञा मात्र हो । यसले मानव मूल्य र मान्यतामा कुनै असर पार्दैन् । जहाँ सद्भाव, मित्रता, प्रेम, सहिष्णुता, इमान्दारीता, समझदारीता र जिम्मेदारीताको भावना छ, त्यहाँ कुनै किसिमको मदभेद हुदैन्, किनभने त्यहाँ जात-पात, तेरो-मेरो, ठूलो-सानो इत्यादिको सोच नहुने भएकोले केवल मनुष्यताको भावनाले अभिप्रेरित भएर कार्य भएको हुन्छ । समस्त मानव समूदायको विचारहरु अनेक थरिका भएपनि मुटु सवैको एकै किसिमको छ । रगत सवैको रातो छ, जीवन नै रगत हो । त्यसैले मनुष्यताको भावनालाई जिउादो राख्न केवल आत्माभाव राख्नुपर्छ । त्याग, तपस्या र वलीदानलाई जीवनको महत्वपूर्ण अंङ्गको रुपमा सवैले स्वीकार गर्नुपर्छ । त्यागको अर्थ, काम, कोध र लोभलाई छोड्दिनु हो, इन्द्रीयहरुको संयमता नै तपस्या हो, भने शान्ति र विकासको लागि आफूसंग भएको वल, पुरुषार्थ, धन र ज्ञानको दान गर्नु वलीदान हो । हामीले पहिला आफूलाई चिन्नु पर्दछ, तबमात्र अरुलाई चिन्न र जान्न सकिन्छ । प्रत्येक मानवको अस्तित्वलाई संरक्षण गर्नको लागि आत्मा अनुभूति गर्नुपर्छ । प्रत्येक व्यक्ति, मानव समूदाय, राष्ट्रले गर्ने व्यवहारमा पहिले आफूलाई अरुले जुन कार्य गर्दा दुःख एवं कष्ट हुन्छ, त्यही कार्य गर्नु हुँदैन् । आफ्नु स्वतन्त्रताको उपयोग गर्दा अरुको स्वतन्त्रताको हनन् भएको हुनुहुन्न । अरुले जुन कार्य गर्दा हामीलाई कष्ट हुन्छ, त्यही कार्य हामीले गर्नु हुँदैनन् । प्रजातन्त्र, स्वतन्त्रता, राष्ट्रियता र समानताको नारा के हो त भने आफ्नो स्वतन्त्रता प्रयोग गर्दा अरुको स्वतन्त्रतामा कुनै असर पर्दैन् भने त्यसैलाई स्वतन्त्रता भनिन्छ । भेदभावरहित, समग्र मानव समूदायको हितलाई नै सर्वोपरी कार्यको रुपमा अपनाइएको योजना छ त्यो समानता हो । समानता भनेको आर्थिक, समाजिक, शैक्षिक, क्षेत्रमा समभाव राखी व्यवहारमा लागू गर्नु हो । अनुशासित जीवन पद्धति नै प्रजातन्त्र हो भने आफूले आफ्नो अस्तित्वको बोध गर्नु नै राष्ट्रियता हो ।

नेपाल देशले उत्तराखण्ड वा हिमवत्खण्ड आदि नामले प्रसिद्धि पाएको छ । विश्व मानव समुदायलाई शान्ति र सद्भावको पथमा अग्रसर हुनको लागि यहि भूमिले इतिहासदेखि नै मद्धत पुऱ्याउँदै आएको छ । शान्तिको प्रतिक हिमालय,

सद्भावना र त्यागको प्रतिक वुद्ध, ज्ञानको प्रतिक जनक, आदर्शको प्रतिक सीता, मित्रताको प्रतिक भृकुटी, मानव कल्याणको प्रतिक शिव, प्राकृतिक सुन्दरताको प्रतीक नदी, ताल, वनजंगल र अग्ला-अग्ला पहाड, स्वच्छ हृदय एवं इमान्दारी र विश्वसनीयताको प्रतिक नेपाली जनता, एकताको प्रतिक राजा, आध्यात्मिक शक्तिको प्रतीक कलात्मक मन्दिरहरु, आदि भावनात्मक एकताको आधार भएको देशमा शान्ति र सद्भाव सदा अमर रहने छ । कस्ले भन्छ, यहाँ अशान्ति फैलियो भनेर, केही क्षण, केही समय विपत्ति आउनसक्छ, तर अशान्ति कहिलै भङ्ग हुने छैन् । हिमाल, पहाड र तराई नेपाल आमाको शरीर हो । यीनै स्थानमा वसोवास गर्ने सम्पूर्ण जात-जाती, भेष-भुषा, भाषा-भाषी र संस्कृतिक परम्परा नेपाल आमाका गहना हुन् । यीनको संरक्षण नै आमाको पुजा हो, भेदभाव नराख्नु नै आमाको पाल्नु हो, सवै मिलेर वस्नु नै परम धर्म हो । सम्पूर्ण नेपालीको मुटुले एउटै आवाज दिइ रहेछ त्यो हो, टिक-टिक, यो आवाज नै एकताको प्रतिक हो । वेदले भन्छ, मिलेर काम गरौं, मिलेर वसौं, मिलेर मिठा-मिठा खानेकुरा खाउा, मिलेर विकास गरौं । हामी नेपाली हौं, नेपाल हाम्रो हो । नेपाल शव्द एकताको सूचक हो । नेपाल एक आमाका हामी समस्त पुत्रहरु हौं । यसमा हामी सवैलाई आमाको माया वरावरी छ । कुपुत्र होस् वा सुपुत्र होस् आमाको मायामा कमी हुदैन् बरु पुत्रहरु खराव हुनसक्छन् आमा खराब हुन सक्दिनन् । त्यसैले हामी मिलेर वसौं यसबाट आमा प्रंशन्न हुन्छिन् । त्यसैले उच्च चरित्रको भावनालाई हामीले सदा आत्मसात् गर्न सकेमा मनुष्यताको भाव अभिवृद्धि हुन पुगी देश शान्तिपूर्ण र समुन्नत समाजतर्फ उन्मुख हुनपुग्दछ । यीनै भावनाको सबैले सदा कदर गर्न सकेमा शान्ति विकास सदा अमर रहने छ ।

विश्वमा भौतिक उन्नति, उद्योग धन्दा, जनसंख्याको वृद्धि आदिले प्राकृतिक सम्पदा एवं वातावरणमा पर्न गएको असरबाट मानव मस्तिष्क कमजोर हुदै गएको छ । यस्तो अवस्थामा मानव समुदाय भय, आतंक एवं घृणारुपि वादलले घेरिएकोले शान्तिको खोजी यत्रतत्र गर्नु स्वभाविक हुनजान्छ । देश निर्माणको लागि शान्ति र समृद्धिको त्यत्तिकै आवश्यकता पर्दछ । शान्ति र समृद्धि भन्ने तथ्यलाई कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ भनेर वास्तविक रुपमा निरन्तर खोजी गर्नुपर्दछ । तर, शान्ति र समृद्धि भन्ने कुरा न वैज्ञानिक विकासले आउँछ न परम्परागत मान्यताले नै आउनसक्छ । यस्को लागि सत्यतथ्य विषयवस्तुको खोज हुनुपर्छ । मानवीय विकट र विघ्नकारी समस्याको समाधान शिक्षा, न्याय र अनुशासनको यथार्थ रुपमा परिपालन गर्न सकेमा मात्र सम्भव हुन्छ । शिक्षा के हो ? यसलाई कसरी जीवनमा उतार्ने ? न्याय

के हो ? यसलाई कसरी व्यवहारमा ल्याउने ? अनुशासन के हो ? यसलाई कसरी परिपालन गर्ने ? जस्ता जटिल समस्यालाई मानव हृदयमा उतार्न हरप्रयास कोशिस गर्नुपर्छ । हिजो भएका कमी कमजोरी र गल्तीका कारणले आज समाज अशान्ति र भयग्रस्थ हुनजान्छ, त्यसकारण आउँदा दिन उज्वलमय होस भन्नाका खातिर जनता, राष्ट्र र वुद्धिजीवी वर्गहरुले यसलाई चिन्तन, मनन गर्नुपर्छ । त्यसैले मानव हृदयको विकसित गर्ने खालको योजना एवं कार्यहरुको थालनी भएमा अवश्य पनि सफल हुन्छ । जीवनको महत्वपूर्ण सन्देश त्यो हो जो विचारबाट नचली हृदय पक्षबाट मात्र चल्छ । विचार अनन्त हुन्छन् तर हृदय सवै प्राणीको एकै प्रकारको हुन्छ । विचार विभिन्न प्रकारको हुनाले झैं झगडा ल्याउँन सक्छ । हृदयको पक्षबाट संचालित मनुष्यले आत्मीयतालाई बढाउाछन् । आत्मीयताबाट मात्र प्रेम, आनन्द र एकताको वृद्धि गर्छ । एकताले शान्ति र समृद्ध मानव समुदायको विकास गर्छ । राष्ट्रको विभिन्न स्थानहरुमा सञ्जनहरुले जुन धार्मिक एवं सामाजिक कार्यहरु गरी रहेका छन्, ती कार्यहरुको मुख्य उद्देश्य भनेको देश र समाजमा चरित्रको विकास गर्नु हो । यस्ता किसिमका कार्यको माध्यमबाट राष्ट्रमा एकता, शान्ति र विकासमा ठूलो सहयोग पुग्नजान्छ ।

शिक्षाको अन्तिम लक्ष चरित्र हो । चरित्र कुरामात्र नभई सत्कर्म पनि हो । शिक्षा देश, काल, समयको सीमा भन्दा परको विषय हो । राष्ट्रको भविष्य शिक्षा क्षेत्रको काँधमा हुन्छ । समाजका वुद्धिजीवी एवं गुरुवर्गहरुले आफ्नो महत्वपूर्ण ज्ञानको निष्पक्ष प्रचार प्रसारले निरक्षर जनताको अज्ञानता हटाई विवेकशक्तिको प्रादुर्भाव गराउनु पर्छ । विद्धानहरुले पनि नभेटृएको वाटोको अन्वेषण गरी शान्तिपूर्ण र विकसित समाजको सिर्जना गर्नुपर्ने कार्य शिक्षकहरुको हो । शिक्षा जस्तो पवित्र विषयलाई व्यापारीकरण गर्नु, राजनीतिकरण गर्नु र यस्को विकल्पको कुनै पनि खोजी कार्य नभएमा सम्वन्धित निकायको ठूलो भूल हुनजान्छ । शिक्षा नीति सम्पन्न र विपन्न वर्गका केटाकेटीहरुमा विभेद ल्याउने किसिमको हुनुहुदैन । शैक्षिक क्षेत्रको गहनतम विकासवाट मात्र समाजमा उच्च चरित्रको उत्थान गर्न सकिने भएकोले राष्ट्रमा गुणस्तरयुक्त शिक्षा प्रणाली लागू गर्न सक्नुपर्दछ ।

शैक्षिक क्षेत्रको आधुनिकीकरणको संगसंगै चारित्रिक चेतना, धार्मिक भावना, सु-संस्कृतिक व्यवहारवाट सत्कर्मको अभिवृद्धि गराउन सकेमा मात्र राष्ट्रमा शान्ति र विकास ल्याउन सकिन्छ । सत्यस्वरुप विवेकलाई प्राप्त गर्नु शिक्षा हो भने विवेकशील रहनु र अरुलाई पनि बाँच्न एवं वचाउने कार्यमा लाग्नु सच्चा न्याय हो,

यही नै अनुशासन हो । जहाँ शिक्षालाई उच्च चरित्रको रुपमा लिइन्छ, त्यहां न्यायको परिपालन निष्पक्ष हुन्छ, जस्ले गर्दा त्यस देशका जनता पनि अनुशासनप्रति सजग रहन्छन् । अनुशासित जीवन पद्धतिको अनुशरणबाट नै मानवप्रति वास्तविक न्याय गरेको ठहरिन्छ । न्याय भन्ने शव्द त वास्तविकरुपमा परमात्माको दोस्रो नाम हो । यसलाई विश्लेषण गरेर व्याख्या गर्न कसैले सक्दैन् । संसारका पालनहार, सृष्टिकर्ता, परम श्रद्धेय सवैका मालिक नै वास्तविक न्याय दिने महान व्यक्तित्व हुन । जहाँ सत्यको अनुशरण हुन्छ, त्यहाँ सवैले न्याय पाउँछन् । शिक्षालाई वास्तविक रुपमा जीवनमा उतार्न सकेमा मात्र न्याय र अनुशासनको मार्ग सरल र सुलभ हुनजान्छ । शिक्षा मात्र अरुको नक्कल गर्ने होइन्, अरुको शिक्षाको माध्यमबाट आफ्नो मौलिकताको उजागर गरी खोजपूर्ण कार्य गर्नु । त्यसैले अनुसन्धात्मक शिक्षा नीतिबाट मात्र राष्ट्रको निर्माण सम्भव हुन्छ । किनभने प्रत्येक मानवभित्र सुषुप्त अवस्थामा रहेको अनन्त ज्ञानको भण्डारको ढोका खोलिनु नै शिक्षा हासिल गर्नु हो । त्यसपछि मात्र व्यक्ति शिक्षित एवं दीक्षित भई व्यक्तित्वको विकासबाट ज्ञान विज्ञानको उदय हुन्छ ।

चरित्र जीवनको आधार र राष्ट्रको गौरव भएकोले यस सम्वन्धमा स्वामी श्री विशुद्धदेव आफ्नो चरित्र विज्ञान नामक पुस्तकमा यसरी भन्नुहुन्छ, "सम्पूर्ण शक्तिहरुको मूल नै चरित्र हो" विश्वका महान दार्शनिक, साहित्यकार, एवं विद्धान, विदुषि एवं ऋषि महर्षिहरुले चिन्तन, मनन र आफ्नो सुन्दर आचरणवाट जीवनको वास्तविक आदर्शको पराकाष्ठासम्म पुगेर एउटै सत्य तथ्य कुराको पुष्टि गरेका छन् त्यो हो - सद्चरित्र । यसै भित्र शिक्षा, न्याय र अनुशासन पर्दछ । वेदान्त दर्शन, न्यायदर्शन, योगदर्शन, पुराण आदि सम्पूर्ण शास्त्रहरु सबै धर्मको परमोच्च दृष्टि, परमसिद्ध महान तपस्वीहरुको उपदेश एवं अनुभवले मानव परिवारलाई एउटै वाटोमा हिड्ने प्रेरणा दिइरहेका छन् । त्यो मार्ग हो "सद्चरित्र" । यस भन्दा पवित्र वाटो अरु छैन पनि होला । शिक्षाले चरित्रलाई वोकेको छ, न्यायले प्रेमको मार्ग एवं अनुशासनले सुःख शान्ति र आनन्द को वाटोलाई पहिल्याएको छ । ज्ञान प्राप्त गरेका विवेकशील महापुरुषहरुले त्रिशक्ति महाविद्याको रुपमा शिक्षा, न्याय र अनुशासनलाई लिएका छन् । यी तीन कुराहरुको जहाँ कमी छ, त्यहाँ सत्यको आभास पाउन सकिदैन । स्मरण रहोस् शिक्षाबाट उच्च चरित्र प्राप्त हुन्छ भने न्यायबाट श्रद्धा, प्रेम, सद्भावनाको वृद्धि भई प्रेममय, आनन्दमय जीवन व्यतीत गर्ने अनुशासित जीवन पद्धतिको विकास हुन्छ । अनुशासित जीवन पद्धति नै शान्त, प्रशान्त स्थिति हो । शिक्षित एवं दीक्षित व्यक्ति नै विवेकशील भएर निष्ठापूर्वक कर्तव्य-कार्य गर्दछ । असल चरित्रको

कारणबाट मानव-हृदयमा श्रद्धा र निष्ठा अङ्कुरित हुन्छ । यसैबाट विस्तारै ज्ञान, शुभसंकल्प, उदारता, क्षमा, सहनशीलता, विनम्रता र परोपकार जस्ता महान गुणहरुको प्रस्फुटित हुन पुगी व्यक्ति व्यक्तित्वमा परिणत हुनेछ । यसरी शिक्षाको माध्यमवाट व्यक्ति चरित्रशील र विवेकशील भएको कारणवाट परिश्रमी पनि हुनपुग्दछ । जसवाट कठोर परिश्रम गरी धन आर्जन गर्छ र त्यस धनको विवेकपूर्ण उपयोगबाट शुभ-कार्यमा खर्च गर्दछ । जसबाट अतिथिसेवा, समाजसेवा एवं राष्ट्र सेवा नै व्यक्तिको प्रमुख अङ्ग बन्न जानेछ । यसरी व्यक्ति दुःख-सुख, लाभ-हानी, हरेक परिस्थितिमा असल भावना राखेर आफ्नो कर्तव्य-पथमा निरन्तर अग्रसर भै रहन्छ । यस्ता एक-एक व्यक्तिको निर्माणवाट नै राष्ट्रको उन्नति र प्रगतिमा सहयोग पुग्नेछ । एक-एक व्यक्तिवाट हजारौं अनि लाखौंको प्रादुर्भाव हुनेछ । यसैबाट राष्ट्रमा एकता शान्ति एवं प्रगतिको उदय हुनेछ ।

शिक्षा, न्याय र अनुशासनलाई ठीक-ठीक परिपालना गर्ने व्यक्ति न चरित्रशील व्यक्ति हो । तिनै व्यक्ति आफ्नो हृदयको पवित्रताले वुद्धिलाई प्रवाहित गरी आफ्नो स्वस्थ शरीरद्धारा सदा शुभ कर्ममा संलग्न हुन्छन् । मनुष्यको पहिलो र अन्तिम धर्म पनि यही हो कि ऊ चरित्रको शिक्षा-दीक्षालाई ग्रहण गरोस्, प्रेम एवं आनन्दलाई प्राप्त गरोस् र यी नै सद्गुणको मार्गमा निष्ठा र विनयपूर्वक चलोस् । अनि आफ्नो जीवनलाई भक्तिमय, प्रेममय, वैराग्यमय एवं ज्ञानमय रसयुक्त वनाउँदै जगत्लाई पनि यही आनन्द सवैलाई दिन सकोस् । यसैलाई यथार्थ रुपमा चरित्र भनिन्छ । संसारमा शिक्षावाट व्यक्तिलाई चरित्रशील वनाउन सकेमा न्याय निष्पक्ष भई जस्ले गर्दा पवित्र अनुशासनको मार्ग फराकिलो र सुन्दर हुन्छ । यसैवाट जीवन, जगत र प्राणी मात्रको हित हुन्छ । तब मात्र राष्ट्रको पनि परम हित हुन्छ । चरित्रवान् व्यक्ति त्यो पारसमणी हो, जसको संसर्गमा पर्दा समाज, राष्ट्र र विश्वरुपी फलाम तत्काल स्वर्णमा परिणत हुन्छ । चरित्रवान व्यक्तिले चरित्रशील समाजको निर्माण गर्नेछ, जसवाट सवै प्रकारका दुःख, दरिद्रता, रोग, शोक र जनसंख्या वृद्धिवाट स्वतन्त्र हुनसक्छ ।

शिक्षा, न्याय र अनुशासनको व्यवहारिक गुणको अभावमा देशमा एकता भङ्ग हुन्छ । जसको फलस्वरुप मानिस-मानिस बीच राग, द्धेष, घृणा, वैमनस्य उत्पन्न भई देश सर्वनाशतिर उन्मुख भई देश अशान्ति, आक्रोस र भयले आक्रांन्त हुनपुग्दछ । किनकि चरित्र कै अभावले, शिक्षाकै अभावले, न्यायको ठीक-ठीक परिचालन नहुनाले र अनुशासनलाई लापरवाही गर्नाले राष्ट्रको उन्नतिमा वाधा पुग्न गएको हो । तसर्थ

देश विकास गर्नको लागि चरित्रवान व्यक्तित्वहरुको निर्माण गर्नुपर्दछ । शिक्षा त्यो शक्ति हो जस्ले मानव हृदयमा विवेक पैदा गर्छ । न्याय त्यो परमात्माको गुण हो जसले घृणाको स्थानमा प्रेम, शत्रुताको स्थानमा मित्रभाव र क्रोधको स्थानमा शान्तिलाई स्थापना गर्नेछ । असंयममा संयम, क्रूरतामा करुणा र दीनतामा दया उत्पन्न गराउने शक्ति नै सद्चरित्र हो ।

यही शक्तिले विपत्तिमा धैर्य, भयमा निर्भीकता र अवरोधमा साहस उत्पन्न गराइदिन्छ । चरित्रको शक्ति हिमालय जस्तो उन्नत, समुद्र जस्तो अथाह र गङ्गा झैं पवित्र छ । नीलाम्बर सदृश विशाल, सूर्य समान तेजस्वी, चन्द्रमा जत्तिकै शीतल र चन्दनभन्दा पनि ज्यादा सुरभित एवं सुगन्धित छ, चरित्रको मार्ग । त्यसैले स्वामी श्री विशुद्धदेव आफ्नो चरित्र विज्ञान पुस्तकमा चरित्रको विषयमा यसरी उल्लेख भएको छ, चरित्रको आधार - योग, शिक्षाको आधार- चरित्र र जीवनको आधार शिक्षा हो भने न्याय र अनुशासन प्राप्त गर्नुपर्ने परम लक्ष्य हो । यसरी मानव समुदायलाई सद्चरित्रको मार्गमा अभिप्रेरित गर्नसकेमा मात्र देशमा एकता, शान्ति र विकासको वाटो फराकिलो भई राष्ट्रहीत एवं जनहीत कल्याणकारी कार्य अगाडि बढ्दै जानेछ ।

मानव सभ्यता र संस्कृतिलाई दिगो बनाई राख्नको लागि स्वच्छ चरित्र र अनुशासन को आवश्यकता हुन्छ । आजको मानव समुदाय अशान्ति, भोकमरी, युद्ध, रोगव्याधी, वातावरणीय असन्तुलनबाट ग्रस्त भएको अवस्थामा राजनीतिक, सामाजिक, शैक्षिक, सामुदायिक, धार्मिक क्षेत्रहरुमा नैतिक चरित्रको अत्यन्त खाँचो महशुस गरिएको छ । यस्ता क्षेत्रहरुमा परिरहेको असरलाई नियन्त्रण गर्नको लागि मानविय उच्च चरित्रको अपरिहार्यता हुन्छ । त्यसैले आजको एकाईसौं सताव्दीको माग भनेको नैतिक चरित्रको उत्थान गर्नु हो । चारित्रिक चेतनाको प्रचार-प्रसारबाट मानव मष्तिस्कमा नैतिक चरित्रको विकास हुन्छ । जबसम्म हरेक क्षेत्रमा नैतिक चरित्रको विकास हुदैंन, तबसम्म मानिसले विभिन्न किसिमका समस्याहरु झेल्नु परिरहेको हुन्छ । आज समाज, राष्ट्र र विश्व मानव समुदायले दिनानुदिन राजनीतिक, आर्थिक, प्रशासनिक, सामाजिक, शैक्षिक र व्यवसायिक क्षेत्रहरुमा जुन समस्याहरु भोग्नु परिरहेको छ, यसको मूलकारण चारित्रिक चेतनाको अभावबाट नैतिक चरित्रमा आएको ह्रास नै हो । नैतिक चरित्र भनेको मात्र भाषण होईन, कर्म पनि हो । किनभने नैतिकता भनेको ज्ञान हो भने चरित्र भनेको व्यवहार हो । व्यवहारिक ज्ञानलाई व्यवहारमा लागू नभएसम्म कुनै पनि कुराले सार्थकता पाउन सक्दैन ।

आज समाज र राष्ट्रमा जुन समस्याहरु देखा पर्दै आएका छन् ती सवै मानवीय चरित्रमा देखिएको विकृतिको स्वरुप भएकोले यसलाई समाधान गर्नको लागि मानवभित्र रहेको नैतिक चरित्रको जागरणबाट सम्भव हुन्छ। मानवलाई कसरी उच्च चरित्रको धरातलमा उभ्याउन सकिन्छ भन्ने भावनाहरुको विकास गर्नको लागि मात्र कोरा किताबी ज्ञानबाट मात्र सम्भव हुदैन । यस्को लागि आधुनिक वैज्ञानिक शिक्षाको संगसंगै वैदिक सनातन संस्कृतिले दिएको आत्मा-परमात्मालाई जान्ने ज्ञानको प्रादुर्भाव गराउने खालको शिक्षा आवश्यक पर्दछ । साधना एवं आध्यात्मिक चिन्तन विना मानिसले आफूलाई चिन्न सक्दैन । पहिले आफूलाई जान्न र चिन्न सक्नुपर्दछ । त्यसपछि आफूभित्र रहेको भगवानको अंशलाई चिन्न सकिने छ, जसबाट नयाँ नेपालको सृजना गर्ने कार्यमा सहयोग पुग्नेछ । हाम्रो हृदयमा ओतप्रोत भएर रहेको दान, दया र विवेक नै भगवानले दिएको परमअंश हो । यसलाई जान्नु नै आफूलाई जान्नु हो । अन्तर हृदयमा आत्मा-ज्योतिको दर्शन नभएसम्म मानवलाई नैतिक चरित्रको वाटोमा हिड्न वाध्य गर्न सकिदैन । किनकी आत्माको दर्शन भएपछि मात्र अहिंसा, शान्ति र समृद्धिको ढोका खुल्छ । राजनैतिक क्षेत्रमा नेताहरुको आफ्नो मात्र स्वार्थ पूर्तिको लागि राजनीतिलाई उपयोग गरेको पाइन्छ । कुरा र भाषण गर्नमा सवै नेता तथा समाज सेवकहरु पारङगत हुन्छन् तर त्यसलाई जीवन व्यवहार मा उतार्न सफल भएको कम नै पाइन्छ। यस्को मुख्यकारण नेताहरुमा ज्ञान त छ तर ज्ञानको रहस्य विज्ञानको कमीले गर्दा यस्तो हुन गएको हो । आज चारैतिर व्याप्त असुरक्षा, हत्या, बलात्कार, आतंक, महंगी, भ्रष्टाचार र तस्करी जस्ता समस्याहरु देखा पर्नुको मुख्यकारण राजनीतिक स्वार्थ, असहनशीलता र अविवेकबाट उब्जिएका हुन् । नैतिकता र चरित्रको ख्याल नराखीकन जस्ले कार्यगर्छ, त्यही त स्वार्थपन, धैर्यताको कमी र अज्ञानताको द्योतक हो । जबसम्म मानिसले स्वार्थ, धमण्ड र अत्याचारलाई त्याग गर्दैन, तबसम्म नैतिक चरित्रको विकास भएको हुदैन । जस्को हृदयले काम, कोध, लोभ, घमण्ड, स्वार्थता, लालच, अत्याचार र असहिष्णुतालाई त्याग गरेको हुन्छ, सोही व्यक्तिले समाजलाई नेतृत्व दिनसक्छ । हामीलाई अहिले यस्तै नेतृत्वको आवश्यकता महशुस भएको छ । जो कोही पनि नेता हुन सक्दैन किनभने नेतामा विशेष किसिमको गुणहरुको विकास भएको हुनुपर्छ। जस्मा षट्विकार देखि टाढा भएको, सहयोगी मित्र, सवैलाई समेट्न सक्ने, दूरदर्शी, एक आपसमा समन्वय गर्न सक्ने, विवेकी, केवल समाज, राष्ट्र र मानव हितको लागि समर्पित साहसी व्यक्तित्वले नै बास्तविक समाजलाई नेतृत्व दिनसक्छ ।

जीवनको वास्तविक रहस्यलाई बुझ्न सक्ने व्यक्ति नै नैतिकवान र

चरित्रशील हुन्छन् । तिनै व्यक्तिहरुको सहायताबाट नै राष्ट्र निर्माण गर्ने कार्यमा योगदान हुनेछ । न्याय र अनुशासनको ठीक-ठीक परिपालनबाट जीवन-सूत्र हात लाग्छ । जीवनको रहस्य बुझ्नको लागि हाम्रो सनातन वैदिक शास्त्रले प्रतिपादन गरेको ध्यानको अभ्यास गर्ने बानी बसाल्नु पर्छ । ध्यानको निरन्तर अभ्यासबाट शुन्य स्थितिमा मनलाई केन्द्रित गर्न सकेमा जीवन, जगत र आत्मालाई जान्नसकिनेछ । जसबाट नैतिक चरित्रको निर्माण भई आत्मा- दर्शन प्राप्त हुनेछ । दृढ विश्वास, आस्था र पूर्णसमर्पण गरेर अभ्यासलाई अगाडि बढाएमा जीवनको बास्तविक रहस्य पत्ता लाग्नेछ । जसबाट व्यक्ति नैतिकवान, चरित्रवान भई समाजको उन्नति र प्रगतिमा सधैं साथ दिनेछ । आध्यात्मिक ज्ञानले भौतिकवादी प्रवृत्तिलाई पनि सही मार्गमा डोऱ्याई कर्म क्षेत्रमा गतिशीलता ल्याउँछ । यस्तो शिक्षाको अभ्यासबाट सच्चा देशभक्त नागरिक तयार भई न्याय र अनुशासनको रक्षा हुनेछ । त्यसकारण सबै किसिमका समस्याहरुको समाधान भनेको मानवीय चरित्रको विकासबाट सम्भव हुने भएकोले स्वच्छ र पवित्र मार्ग चरित्र निर्माण अभियान हो । यस्को लागि नैतिक चरित्रको विकास गर्ने किसिमको उपयुक्त शिक्षा प्रणालीमा जोड दिई शैक्षिक वातावरणमा एक रुपता ल्याउनुपर्छ । असमान शिक्षा प्रणाली र शिक्षा क्षेत्रमा भएका व्यापार-व्यवशायलाई रोक लगाउन सक्नुपर्दछ । शिक्षामा व्यापार-व्यवसाय हुनु भनेको चारित्रिक चेतनालाई खतम गर्नु हो । यस्ता किसिमका शैक्षिक विकृतिहरुलाई रोक्ने प्रयास सबै क्षेत्रबाट हुनुपर्छ । त्यसैले शिक्षा, न्याय र अनुशासनको मार्गलाई अवलम्वन गर्न सकेमा चरित्रको विकास हुन्छ । ज्ञानको अन्तिम लक्ष विवेक हो भने शिक्षाको अन्तिम लक्ष चरित्र हो । त्यसकारण अनुशासित जीवन पद्धतिबाट विवेकपूर्ण कार्य सम्भव हुन्छ । उपयुक्त शिक्षाको विकासबाट मानवले ज्ञान, विज्ञान र विवेकलाई प्राप्त गरी कानूनी समाजको सृजना गर्छ ।

विशेष गरी राजनैतिक क्षेत्रको चरित्रबाट समाजको विकासमा ठूलो भूमिका खेल्ने भएकोले यस क्षेत्रमा चारित्रिक चेतनाको अत्यन्तै खाँचो महशुस गरिएको छ । त्यसैले प्रजातान्त्रिक व्यवस्था चलाउनको लागि नेताहरु विरोध र असमतिलाई समेत सम्मान गर्न सक्ने विशाल हृदय भएका विवेकी र इमान्दार व्यक्तित्व हुनुपर्ने आवश्यकता सर्वत्र महशुस गरिएको छ । सुझवुझ र समझदारी भएका व्यक्ति मात्र नेता हुन योग्य हुन्छन् । नेतृत्व दिने भन्नासाथ खाली भाषणबाट मात्र समूहलाई आकर्षण गर्न सक्ने व्यक्तित्वलाई नलिई कर्ममा कौशल र चरित्रमा महान व्यक्तित्वलाई लिनु पर्दछ । तिनै नेताहरुको नेतृत्वले मात्र समाजलाई सत्यमार्ग तर्फ डोऱ्याउन सक्छन् । राष्ट्रिय चरित्रको निर्माण गर्नको लागि इमान्दार, योग्य र कर्मठ व्यक्तिहरुको

आवश्यकता पर्दछ । जसमा राष्ट्रको सेवा गर्ने राष्ट्र सेवकहरुको छनौट गर्दा योग्यता, क्षमता र निष्पक्षतालाई विशेष ध्यान पुऱ्याउन पर्ने हुन्छ । यो अवस्थालाई सदा जिउँदो राख्नको लागि मूलआधार भनेको नैतिक शिक्षा हो । देशको उच्च ओहदामा रहनेहरु नैतिक एवं चारित्रिक भएमा राष्ट्रको सार्वभौमिक अस्तित्व सुरक्षित राख्न र राष्ट्रको मर्यादालाई अझबल प्रदान गर्नको लागि सहयोग पुग्नेछ ।

चारित्रिक चेतना अभिवृद्धि गर्ने किसिमको शिक्षा प्रणालीवाट राष्ट्र निर्माणमा ठूलो सहयोग पुग्नेछ । शिक्षाको उद्देश्य केवल प्रमाण-पत्र वितरण गर्ने मात्र नभएर चरित्रमुखी शिक्षाको माध्यमबाट योग्य एवं सक्षम जनशक्तिको विकास गर्ने, चारित्रिक चेतना जगाउने, सीपको विकास गर्ने र मानवीय व्यवहारमा सकारात्मक भावनाको विकास गर्नु हो । चरित्रमुखी शिक्षावाट नै देशको अर्थतन्त्रमा न्यायोचित वितरण र समाज कल्याणको भावना अभिवृद्धि हुनसक्छ । शिक्षाले मानिसमा तीन आवश्यक गुणहरु ज्ञान, विवेक र सीपको विकास गर्छ । हाम्रा कतिपय सामाजिक एवं आर्थिक समस्याहरु चेतनाको कमीवाट सृजना भएका छन् । मानव जगत्को आजसम्मको सम्पूर्ण प्रयासको लक्ष्य चैतन्य समाजको सृजना गरी मानवीय कल्याण गर्नु हो । सामाजिक तथा धार्मिक समूहहरु बीच समझदारी, सहनशीलता तथा मित्रता प्रवर्द्धन गर्न र शान्ति स्थापना गर्नको लागि नैतिक एवं चारित्रिक व्यक्तित्वको खाँचो हुन्छ । यसरी आजको मानव समाजमा व्याप्त रहेको अज्ञानता, पछौटेपन र उदासिनतालाई हटाई उत्साही, प्रगतिशील र सिर्जनशील प्रतिभा भएको जनशक्तिको उत्पादन गर्न सक्षम र सबल शिक्षा प्रणालीको आवश्यकता महशुस गरिएको छ । यसरी आजको बदलिंदो समाजको व्यापक आवश्यकतालाई जोडेर चरित्र सन्देशलाई कार्यान्वयनमा नल्याईनुबाट उब्जिएका विकृतिहरु समाजमा व्याप्त छन् । यस्ता समस्या तथा चुनौतीहरुलाई सामना गर्न छुट्टै एउटा सशक्त एवं प्रभावशाली माध्यमको जरुरत पर्न आएको छ ।

मानवीय साधन एवं स्रोतको समुचित विकासबाट राष्ट्र निर्माण हुने भएकोले गुणस्तरयुक्त शिक्षा र नैतिक चरित्रको आवश्यकता हुन्छ । गुणस्तरयुक्त शिक्षा भन्नाले रोजगारमूलक, सीप एवं जागरको वृद्धि गर्ने, सामाजिक चेतनाको जागरण गराउने र अनुसन्धानात्मक शैक्षिक कृयाकलापसंग सम्बद्ध छ । हामीले प्रजातन्त्र, स्वतन्त्रता, शान्ति एवं विकासलाई दिगो बनाई राख्नको लागि अरुको शिक्षाको नक्कल गर्नुभन्दा आफ्नो प्राचीन मूल्य मान्यता र मौलिकतामा आधारित शिक्षालाई बढी जोड दिनुपर्छ । यसवाट हाम्रो समाजलाई एकतावद्ध भएर बाँच्ने अवसर प्रदान

गर्छ । कुनै पनि राष्ट्र आफ्नो इतिहास, परम्परा र संस्कृतिलाई विर्सेर न जीवित र हुनसक्छ न अगाडि बढ्ननै सक्छ । यसमा विवेक राखेर कार्य गरेमा लक्ष्यमा पुग्न सकिन्छ । कुन इतिहास, परम्परा र संस्कृति जिउँदो हो र कुन मरेको छ, यसलाई छुट्याउन सक्ने क्षमता पनि हामीमा हुनुपर्छ । राष्ट्र विकासको लागि राम्रो र असल कुरा अरुको नक्कल पनि गर्नुपर्छ । तर नराम्रा विकृति र विसंगतिहरुको नक्कल गऱ्यौं भने हामी नष्ट हुन्छौं ।

एक्काइसौं शताब्दीमा देखिएको विकृति एवं विसंङ्गतिहरुको सामना नयाँ पींढीले तवमात्र गर्न सक्छन् जव उसले सबै कुरा पाउन होइन बरु सबै कुरा दिने भावबाट प्रेरित हुन्छन् । व्यक्ति, परिवार, समाज र राष्ट्रको निर्माण त्याग र तपस्याबाट हुन्छ भोग र विलासबाट हुँदैन । यस्तो भावनाको विकास साना-साना बाल-बालिकाहरुमा गराउन सकेमा मात्र नैतिक चरित्रको उत्थान भै समाजमा देखा परेका विकृति र विसंगतिहरुको समाधान गर्नमा सहयोग पुग्छ । प्रचलित शिक्षा प्रणाली सत्ता, शक्ति र अर्थोपार्जन गर्नमा प्रोत्साहन हुने खालको भएकोले राष्ट्रमा जतातते समस्याहरु देखा पर्दै गएका छन् । विद्यार्थीलाई कसरी पैसा कमाउने र सुख सुविधाको भोग गर्ने भन्ने जस्ता विषय वस्तुमा आधारित शिक्षा दिइन्छ । वर्तमान नेपालको शिक्षा प्रणालीले मानिसलाई संस्कार दिएर वा सिकाएर संस्कारित बनाएको छैन् । त्यसैले नेपाली प्रतिभाको समुचित विकासका लागि नेपालको आफ्नो परम्परा, संस्कृति र इतिहास सुहाउँदो उपयुक्त वैज्ञानिक शिक्षा प्रणाली अपनाउन सकेमा नेपालमा राष्ट्रिय चरित्रको त्यो शक्ति उत्पन्न हुनेछ, जसले समग्र राष्ट्रको विकास गर्नमा सक्दो योगदान दिनेछन् ।

हाम्रो सनातन धर्म एवं संस्कृतिको निर्माण वशिष्ठ, विश्वामित्र, वाल्मीकि, व्यास, जनक र बुद्ध जस्ता महान् व्यक्तिहरुले गरेका हुन । उनीहरु आर्य परम्परा मान्नेहरुको मात्र गुरु नभई विश्वका गुरु हुन पुगेका छन् । सनातन संस्कृतिको भावनात्मक एकताको आधार पनि यिनै व्यक्तित्वहरु हुन् । यस्तो प्राणवान प्रतिष्ठाले परिपूर्ण भएको धर्म र सांस्कृतिक परम्परा अरु कुनै देशमा भएको पाइँदैन् । हालको परिवेशमा पूर्वीय दर्शनलाई विर्सेर पश्चिमको नक्कल गर्नमा राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक एवं शैक्षिक क्षेत्र लागि परेको छ । नैतिकता र अध्यात्मतर्फ कतै पनि ध्यान दिएको देखिदैन । त्यसैकारण न्याय तथा अनुशासनलाई निष्पक्ष, सरल र व्यवस्थित वनाउन नैतिक चरित्रलाई आधार बनाउनु जरुरी भएको छ । यसरी समाज र राष्ट्रमा देखिएका समस्याहरुको कारणवाट न्यायको भावना र सामाजिक आधार

टुक्रा-टुक्रा भई अन्यायलाई नै न्याय मान्नुपर्ने अवस्थाको सृजना हुन आएको वर्तमान स्थितिमा विवेकको आधारमा मिलीजुली बसेर सहमति प्राप्त गर्नुपर्ने आवश्यकता महशुस भएको छ । यसको लागि नैतिक एवं चारित्रिक चेतनाको व्यापक प्रचार प्रसार गर्नुपर्ने आवश्यकता भएको छ। हिंसा, अशान्ति, अन्याय र भौतिक उन्नतिमा पुग्न गएको बाधा अड्चनको कारणले समाजमा प्रेम, सद्भावना, सद्विचार र न्यायको भावना कमजोर हुँदै गएको छ । त्यसैले चारित्रिक चेतनाको माध्यमबाट चरित्रमुखी शिक्षाको विकास गरी समाजमा प्रेम, सद्भावना, अहिंसा, मित्रता र एकताको भाव अभिवृद्धि गर्न सकेमा समाज र राष्ट्रको विकास निर्माण गर्न समय लाग्नेछैन् । यसरी राष्ट्रको समुचित विकास हुँदै गएमा जनताले सु:ख र शान्तिको श्वास चयनसीत लिन सक्नेछन् ।

सत्यताको खोज, आध्यात्मिक साधना एवं ज्ञान विज्ञान मानव जीवनको लागि अपरिहार्य तत्व हुन् । यस्ता कुराहरु प्राप्त गर्नको लागि धैर्य, साहस र कठोर प्रयासको जरुरत पर्दछ । तबमात्र चारित्रिक चेतनाको विकास हुन्छ, आध्यात्मिक खोज पुरा हुन्छ। मानवता, मनुष्यता र स्वतन्त्रता जस्ता कुराहरु चरित्रवाट नै आएका हुन्, मानव हृदयभित्रबाट उब्जीएका पवित्र भावनाहरु हुन् । यस्ता भावनाहरु जाग्रत गर्ने कार्यमा आध्यात्मिक खोजले निकै मद्धत पुऱ्याएको हुन्छ । मानवले आध्यात्मिक खोज एवं साधनाहरु गर्नुको पछाडि मानवताको रहस्यलाई जान्नु नै हो । नेपालले जहिले पनि विश्व मानव समुदायको हितको लागि मानवता र मनुष्थता एवं स्वतन्त्रताको पक्षमा वकालत गर्दै आएको छ । यसमा आध्यात्मिक उर्जाले नै कार्य गरेको छ । त्यसैले पनि होला मुनी एवं सन्तजनहरु दु:ख र पीडावाट विचलित समस्त जनहरुको पाउमा बिझेको किला काँटा झिक्ने प्रतिज्ञा गर्दछन् । महान आत्माहरु आफूलाई निस्वार्थभावले सेवामा समर्पित गर्दै रहन्छन् । सन्तहरु मानवता र मनुष्यताको रक्षाका लागि जीवन अर्पण गर्दछन्, अनेकौं आध्यात्मिक दर्शनका पुस्तकहरु रचना गर्दछन् ।

चारित्रिक चेतना, आदर्श जीवन पद्धति र आध्यात्मिक साधनाबाट नै समाज, राष्ट्र र विश्व उन्नतिको मार्गतिर अग्रसर हुन्छ । सुखी एवं पवित्रमय समाजको स्थापना उच्च चरित्रको अनुसरणबाट हुन्छ । मानवता र मनुष्यताको रक्षाबाट नै राष्ट्रको छवि संसारमा उच्च हुनेछ । यसैले गर्दा समाज सुधारमा लागेका उच्च विचारक, सक्षम नेतृत्ववर्ग एवं सन्त र महात्माहरु दुई थोपा शरीरमा रगत छउन्जेल मानवको दु:ख, दर्द र पिडाका आँसुहरु पुछ्ने कार्यमा संलग्न हुन्छन् । चारित्रिक

चेतना जगाउने विषयमा अत्यन्त मार्मिक एवं सारगर्भित विचार एवं भावनाहरु दिने कार्य आध्यात्मिक गुरुहरुबाट भएको छ । भौतिक जगतको उन्नति एवं प्रगतिको लागि आध्यात्मिक शक्तिको अत्यन्तै आवश्यक भएकोले दुवै विचारहरुलाई समन्वयात्मक तरिकाले समाज एवं राष्ट्रमा लागू गर्न सकेमा मानवता र मनुष्यताको अस्तित्वलाई सदा बचाई राख्न सकिनेछ । समग्र चेतनाको विकासलाई जोड दिनु, स्वतन्त्रताको रहस्यलाई आत्मसात् गर्नु, मानवीय स्व:अस्तित्वलाई पूर्ण स्वीकार गर्नु, समाज एवं राष्ट्रलाई चारित्रिक चेतनाको दायराभित्र उभ्याउनु आदि समस्त कुराहरुको खोज गर्नु सत्यको खोज हो । आत्मा सत्य छ, अरु अनात्मा वस्तुहरु असत्य छ, झूठ र छलकपट मानव समुदायको नास गर्ने तत्व हो । सुख र शान्ति भन्ने कुरा वाहिर खोजेर भेटिदैन । अन्तर जगतमा खोज्न सकेमा अवश्य पनि भेट्न सकिनेछ ।

चरित्र मानवीय जीवनमा अनुशासनरुपी आत्मा हो । नैतिकता जीवनको ऐश्वर्य हो । ऐश्वर्य केवल पद, प्रतिष्ठा र धन सम्पत्तिमा मात्र सिमीत छैन् । आत्मशान्ति पनि ऐश्वर्य हो, वास्तविक चरित्र दर्शन सत्ज्ञान, सत्कर्म र सत्भक्ति हो । चरित्र शक्तिको प्रभावले नै मानव नैतिकताको धरातलमा उभिन सक्छ । चरित्र आत्मा हो भने नैतिकता सद्व्यवहार हो । नैतिकवान् मानिस चारित्रिक चेतनाको उच्च अवस्थामा छ भन्ने ज्ञात हुन्छ । राज्यको तर्फवाट, समाजको तर्फवाट, जनताको तर्फवाट र विश्व समुदायको तर्फवाट एउटा भौगोलिक क्षेत्र वा जात-जाती विशेषले, आर्थिक कमजोरीको कारणले गरिबी, अज्ञानता एवं रोगव्याधिले पिछडिएका वर्गहरुको उपेक्षा भएमा त्यहीं चरित्रको नास भएछ भन्ने सम्झनु पर्छ । चरित्र केवल व्यक्तिगत व्यवहारमा मात्र सिमीत नभई समस्त विश्व परिवारसंगको सत्व्यवहारसंग सम्वन्ध छ । चारित्रिक चेतनाको अर्थ र महत्व वुझ्नको लागि आध्यात्मिक उर्जाको सूक्ष्म अध्ययन गर्नुपर्छ । देशको शैक्षिक, सामाजिक र राजनैतिक क्षेत्र कमजोर हुँदै जानुमा चारित्रिक शक्तिको ह्रास हुनुको परिणाम हो। यस्ता स्वाभाविक र सहज कुरालाई अंगिकार गरेर मात्र राष्ट्रको उन्नति र विकास हुन्छ ।

चरित्र शक्तिको गहिराईमा जानुभन्दा सतहमा तैरने र साना-तिना कुराहरुमा अल्झेर भ्रमको खेती गर्नेहरुले नै राष्ट्रलाई, समाजलाई पछाडि धकेलिरहेका हुन्छन् । यस्तो विधिको विडम्बना भनौं वा के भनौं संसारमा यस्तै नै भइरहेछ । यसको लागि चारित्रिक चेतनाको गम्भीरतालाई सबैले आत्मसात गर्नुपर्छ । चरित्र निर्माणबाट समाज र राष्ट्रको विकासमा ठूलो सहायता दिन्छ । चरित्र प्रत्येक क्षेत्रमा

नभई नहुने विषय हो । चरित्र निर्माण अभियान निश्चय नै गुणात्मक महत्वको विषय हो । यसलाई सवै क्षेत्रबाट आत्मसात् गर्नु अपरिहार्य भै सकेको छ । युगौं युगदेखि जकडिएर रहेको वासनाले उत्पीडित जीवात्माले चारित्रिक चेतनाको महत्वलाई बुझ्न नसक्नु र वुझेर पनि आत्मसात गर्न नसक्नु कुनै अनौठो कुरा चैं होइन् । मानव अधिकार र मानवीय संवेदनाको वास्तविक मूल्यलाई पहिचान गर्नेहरु नै चरित्रवान् मनुष्य हुन् । त्यसकारण चारित्रिक चेतनाको प्रचार-प्रसारमा लागेर चरित्र शक्तिको आत्मगत् पक्षहरुलाई वुझ्ने कोशिस गर्नु सबैको कर्तव्य हो ।

चारित्रिक चेतना जगाउने किसिमका लोक कल्याणकारी कार्यलाई सवै क्षेत्रबाट सक्दो सहयोग र बल दिनुपर्ने टड्कारो आवश्यकता भएको छ । मानवीय चरित्र निर्माण अभियानको आवश्यकता झनै बढ्दै गएको छ । जो कुरा आज समाजलाई चाहिएको छ, राष्ट्रलाई चाहिएको छ तथा विश्वलाई चाहिएको छ । कुनै पनि वस्तुको जग नै वलियो छैन् भने त्यो भत्कने डर रहन्छ । त्यसैले राष्ट्रको उन्नति, प्रगतिको प्रमुख आधार नै चरित्र शक्ति हो । चरित्रको उदय स्वच्छ र पवित्र आत्माबाट हुन्छ । देश र जनताका निम्ती कल्याण चाहनेहरु नै चारित्रिक चेतनाको मान्यता माथि दृढ विश्वास राख्दछन् । राष्ट्रमा रहेका विद्धान, सन्त, ऋषि महर्षि, गुरुहरुबाट संचालन गरिएका महत्वपूर्ण कार्यक्रमहरु र उपदेशात्मक भावनाले अभिप्रेरित भएका प्रवचनहरु चारित्रिक चेतना जगाउनको लागि नै भएको हो । देश र जनताको सर्वोत्तम हितलाई ध्यानमा राखेर जिम्मेवारपूर्ण तरिकाले कार्य गर्ने हो भने चरित्रलाई नै आत्मसात गर्नुपर्छ । वर्तमान समाज, राष्ट्र र विश्वको तीव्र संकटको उचित निकास हरेक क्षेत्रबाट चरित्रलाई अनुसरण गरेर मात्र सम्भव छ । उच्च चरित्र र त्यागमय जीवनको पराकाष्ठाबाट नै राजनीतिक शक्तिको उदय हुन्छ । त्यही राजनीतिक नेतृत्वले नै समाजलाई दिशावोध गर्नसक्छ । खाली पेशागत राजनीति त वासनाको फल मात्र हो ।

निश्चयनै चरित्र निर्माण अभियानलाई अगाडि बढाउन र देशको विशिष्ट राजनैतिक चरित्रको उत्थान गर्नमा एउटा नौलो आयामको थालनी गरी सो कदमलाई फराकिलो बनाउने प्रयासमा लाग्नुपर्छ । त्यसैले राष्ट्रिय तथा अर्न्तराष्ट्रिय रुपले चरित्रको उत्थान गर्नको लागि चारित्रिक चेतना जगाउने विशिष्ट परिस्थिति सृजना गर्नेतर्फ अग्रसर हुनुपर्छ । त्यसैले अहिले र भविष्यमा पनि सत्यमार्गमा हिड्नेहरुले चरित्रशील व्यक्तिहरुलाई खोज्ने, चिन्ने र तिनीहरुको कदर गर्ने सहज परिस्थितिको निर्माण गर्ने तर्फ लाग्नु श्रेयस्कर हुन्छ । चरित्र धर्म, अनुशासन, शिक्षा भन्दा पनि

परको विषय हो । केवल आत्मगत् विषय नै चरित्र हो । मानव कल्याण नै चरित्र हो । आत्म दर्शन नै चरित्र हो । चरित्र हिमालय जति उच्च र महान छ । त्यसैले उच्च चरित्र नै मावन हितकारी योजना हो, कार्यक्रम हो । चरित्र समय, शक्ति र पैसा भन्दा महान र पुज्य छ । विश्वका महान व्यक्तित्व एवं महापुरुषहरुले चरित्रको विषयमा बढी जोड दिएका छन् । ऋषि मनिषीहरुले पनि चरित्रलाई नै अत्यन्त महत्वपूर्ण मार्ग बताएका छन् । त्यसैले पनि समस्त मानव समुदायले यस्तो गम्भीर विषयमा आत्मसात गर्नु नितान्त आवश्यक भई सकेको छ ।

जीव, जगत र प्राणीको कल्याणका लागि नीति, नियम र अनुशासनलाई पालना गर्नु नै नैतिकता हो । समस्त जीवहरुमा मानव एक उच्च कोटीको विवेकशील प्राणी हो । प्राणी जगतमा मानव बौद्धिक रुपमा सबैभन्दा प्रभावशाली एवं शक्तिशाली छ । व्यक्ति-व्यक्ति मिलेर परिवार बन्छ, विभिन्न परिवार मिलेर समाज वन्दछ, विभिन्न समाज मिलेर क्षेत्र वन्छ, क्षेत्र-क्षेत्र मिलेर राष्ट्र वन्छ । अनेकौं राष्ट्रहरु मिलेर विश्व परिवार वनेको छ । यी सवै समाजका रुप हुन् । तर पनि मानव जातिको समूहहरुलाई मात्र समस्त विश्व परिवार भन्दा सिमीत अर्थ हुनजान्छ । समस्त विश्व भन्नाले जीवन, जगत र प्रकृतिको सम्पूर्ण स्वरुपलाई लिनु पर्दछ । जीव, जगत र प्रकृतिको संरक्षणबाट नै हामी सबैको रक्षा सुरक्षा हुने हुन्छ । नैतिकता भित्र सवैलाई बाँच्न दिउँ वा बचाऔं भन्ने कुराहरु सामुहिक उद्देश्यमा पर्दछन् । समाज़लाई कसरी नैतिकवान् एवं चरित्रवान् वनाउन सकिन्छ, यो नै आजको चिन्ताको विषय हुनु परेको छ । व्यक्तिको उदारता, भावनात्मक व्यवहार, स्वच्छ चरित्र अनुशासित जीवन पद्धति र त्यागपूर्ण जीवनबाट समग्र सामाजिक संरचनामा गहिरो असर पारिरहेको हुन्छ । खराब व्यक्तिको आचरण एवं व्यवहारले जसरी समाजमा रहेका अरु मानिसहरुलाई दु:ख पीडा पुग्छ, त्यसै गरी स्वच्छ चरित्र भएका मानिसहरुको व्यवहारले समाजमा शान्ति स्थापना गर्न र विकासमा तीव्रता ल्याउन सहयोग पुग्छ । तीनै व्यक्तिको चरित्र दोस्रो व्यक्तिले सिकेर समाजलाई अझ परिवर्तनमुखी, विकासमुखी र चरित्रशील बनाउन सहायता पुग्छ । जुनसुकै क्षेत्रमा वसेको भए पनि आफ्नु देश र समाजप्रति भक्तिपूर्ण भावना राख्ने, आफ्नु स्वार्थ भन्दा समाज र राष्ट्रको स्वार्थमा प्रथम प्राथमिकता दिने व्यक्तित्वहरु नै स्वच्छ चरित्रका धनी हुन्। जुन देशमा जस्तो किसिमको सभ्यता र संस्कृतिको विकास भएको छ, त्यही अनुसार को समाजको सृजना भएको हुन्छ । सामाजिक व्यवस्था पनि त्यस्तै हुन्छ । राष्ट्रको छवि उच्च गराउने एकमात्र उपाय भनेको प्रत्येक व्यक्ति चरित्रवान् बनाउनु र शिक्षाले सदा चरित्रशीलताको पाठ पढाउनुनै हो । पढाएको पाठलाई घोकाउने र

कण्ठस्थ वनाउनेहरुको कमी त हुँदैन् तर यसलाई जीवन चरित्रमा ल्याउने सत्यतामा आधारित शैक्षिक गुणस्तरको उत्थान गर्नुपर्दछ । तव समाज, अशान्तिवाट शान्तितिर र अज्ञानताबाट उज्यालोतिर जानेछ ।

मानव जन्मनासाथ पूर्ण हुँदैन् । पूर्णताको बाटोमा हिड्ने प्रयास चैं भइरहेको हुन्छ । वाल्य अवस्थादेखि मातापिताको सहारामा उसले जीवन निर्वाह गर्दछ । प्रथमत: माता पितावाट नै ज्ञान सिक्छ । वालक कालमा न त द्वैष हुन्छ, न त राग नै हुन्छ । जति ठूलो हुँदै जान्छ, त्यति राग, द्वैष पनि सिक्दै जान्छ । यसरी विस्तार सिक्दै गएर काम, कोध, लोभ, मद, मात्सर्य आदि षडविकारहरुले परिपूर्ण हृदय लिएर जवान हुन्छ । मन पवित्र भएको हुँदैन्, वुद्धिमा निखरता आएको हुँदैन् । केवल जीवन धन सम्पत्ति आर्जन गर्नु, पारिवारिक जमघट तयार गर्नु, सुख सुविधा तर्फ मात्र आकर्षित हुँदै जानु । जसले गर्दा विवेक के हो ? आत्मा के हो ? चरित्र के हो ? जिम्मेवारी के हो ? आदि प्रश्नहरुको खोजमा उसको हृदय लाग्दैन् । जसले गर्दा स्वार्थ, लोभ, धमण्ड, अत्याचारलाई प्रदर्शन गर्न थाल्दछ । यही त समाजलाई दुषित वनाउँछ । समग्र समाज पनि यही ज्ञानलाई सिक्दै गए भने शान्ति भन्ने कुरा खोजेर पनि पाउन मुश्किल पर्छ । त्यसैले बाल वालिकाहरुलाई उपयुक्त शिक्षा र नैतिकताको पाठ सानै देखि पढाउनु अत्यन्त आवश्यक छ ।

नैतिकताको प्रभावले व्यक्ति चरित्रवान् वन्नपुग्छ । तव व्यक्तिले चारित्रिक शक्ति प्राप्त गर्छ । चारित्रिक शक्तिले नै व्यक्ति सर्वज्ञ एवं दिव्य हुन्छ । चरित्रलाई प्राप्त गर्ने व्यक्तिले धन र धन्य दुवैलाई प्राप्त गरी जीवनको सर्वस्व पनि प्राप्त गर्छ । सत्कर्मद्धारा सद्ज्ञान प्राप्त गर्नु र भक्तिपूर्वक सद्ज्ञानको प्रकाशमा सत्कर्म गर्नु नै सच्चरित्रता हो । समाज र राष्ट्रमा रहेको मानवीय जीवनमा एक आपसमा सम्मान गर्ने, आदर गर्ने, विश्वासको वातावरणलाई स्वभाविक रुपमा खडा गर्नको लागि चारित्रिक सन्देशको आवश्यकता पर्दछ । यसरी समाजको संरचनालाई कसरी व्यवस्थित वनाउने भन्ने परिकल्पनाको साथै राष्ट्र निर्माणको परिकल्पना स्वरुप राजनीतिको उत्पत्ति भएको हो । कुन त्यस्तो उच्च नीति भएमा समग्र समाज, राष्ट्रलाई शान्ति, एकता, मैत्रीभाव, समभदारी र जिम्मेदारीपूर्ण वनाउन सकिन्छ भनी एक उच्च आदर्शपूर्ण सोचको परिणाम नै राजनीति हो । राजनीति नीतिहरुमा श्रेष्ठ नीति हो । समाज र राष्ट्रलाई कार्यान्वयन गर्ने नीति भएर मात्र पुग्दैन् । त्यसैले यसको लागि दण्ड एवं पुरस्कार दिनको लागि न्यायिक व्यवस्थाको सुत्रपात भयो । जसमा वनाएका नीतिहरु ठीक ठीक परिपालना भएका छन् छैनन् त्यसको जाँच पड्ताल गरिन्छ ।

समाज, राष्ट्र र विश्वको इतिहासलाई केलाएर हेर्दा राज्यको क्रियालाकप, समाजको उन्नति राजनीति, कानुन, प्रशासनिक रुपमा भन्दा पनि दार्शनिक आधारमा चलेको पाईन्छ। राजनीतिले राज्यव्यवस्थाको उच्च नीतिहरु तयार गर्छ, कानूनले निषेधात्मक आज्ञा गर्छ, प्रशासन नीति नियम अनुसार कार्यान्वयन गर्छ। तर गलत नीति नियमको कारणले समाजको अवस्था भताभुङ्ग पनि हुनजान्छ। आजसम्म कोही व्यक्ति वा राष्ट्र धनबल, जनबल वा सेनाबलको आधारमा महान वनेको छैन्। चरित्रबलको आधारमा महान वनेको छ। विजयी वनेको छ। हामीले सदा सर्वदा चरित्रबललाई नै मान्यता दिनुपर्दछ। सम्पूर्ण बलहरुको वल नै चरित्र वल हो। कुनै पनि व्यक्ति, समाज वा राष्ट्रलाई महान र सर्वविजयी वनाउने शक्तिको नाम नै चरित्र हो। त्यसैले नीति वनाउने नीतिज्ञ, न्याय दिने व्यक्तित्व र कार्यान्वयन गर्ने पक्षहरुले दर्शन, विज्ञान, उच्च चारित्रिक चेतना र परम्परागत् निष्ठा एवं मान्यतावाट अभिप्रेरित भएर कार्य गरिएको हुनुपर्छ। दर्शन नै यस्तो शास्त्र हो, जसले प्रत्येक व्यक्तिको हृदयमा श्रद्धा, विश्वास, प्रेम, इमान्दारीताको अभ्युदय गराइदिन्छ। नैतिकता र आदर्शमय जीवनको पराकाष्ठा नै चरित्र हो। दर्शन र परम्परागत विश्वासले मानवीय जगत्लाई आदर्श र नैतिक एवं चरित्रवान् वनाउँछ। जहां नैतिकता र चरित्र हुँदैन्, त्यहाँ पूर्व समयमा वनाइएको कानुनले पनि कार्य गर्न छाड्छ। समाजलाई चरित्रशील वनाउन खाली शिक्षा र उपदेशले मात्र काम गर्दैन्। यसको लागि ज्ञान एवं गुणहरुको पनि अभिवृद्धि गर्ने व्यवहारिक शिक्षातर्फ ध्यान दिएको हुनुपर्छ। अहंकार शुन्य भएका गुणी व्यक्तिहरुको कदर गरी नैतिकताको बाटोलाई सर्वोपरी स्थान दिनु उपयुक्त हुन्छ।

समाजलाई सुखी र आनन्दमय बनाउनको लागि कानून र तर्कलाई मात्र आधार नबनाई विश्वास र समर्थनको आधारमा समाजलाई डोऱ्याउनु सक्नुपर्छ। चाहे राजनैतिक क्षेत्रमा होस्, चाहे वौद्धिक क्षेत्र वा प्रशासनिक क्षेत्र वा न्यायिक क्षेत्रमा होस् जुनसुकै क्षेत्रमा पनि सुझवुझपूर्ण ज्ञान, संयमता र सदाचारको अत्यन्त आवश्यकता पर्दछ। यसको लागि आफैंमा यी गुणहरुको विकास सम्भव हुँदैन्। त्यसैले प्रत्येक मानव समुदायलाई देशको प्रवुद्ध वर्गहरुले समाजलाई उच्च शिखरमा पुऱ्याउने लक्ष्य अनुरुप दर्शनशास्त्र, परम्परागत सोच, वैज्ञानिक विचार र आध्यात्मिक उन्नतिको लागि प्रयत्नरत हुनुपर्छ। यसको लागि कोरा सैद्धान्तिक ज्ञान र शिक्षाबाट मात्र सम्भव छैन्। व्यवहारिक ज्ञानबाट मात्र जीवनको आदर्शलाई वुझाउने कोशिस गर्नुपर्छ। तव त समाजको सेवा हुन्छ, राष्ट्रको सेवा हुन्छ, विभिन्न जात-जाती, धर्म र संस्कृतिको रक्षा हुन्छ। विभिन्न जात-जाती, धर्म, सम्प्रदायको संरक्षण गर्ने भनेर

नाराको विकास गर्दैमा पुग्दैन्। यसको लागि प्रत्येक मानवको अन्तरहृदयमा एकात्मताको उच्च ज्ञानको वृद्धि गर्ने शिक्षालाई जोड दिनुपर्दछ । तब मात्र समाजको उन्नति हुन्छ । मानवमा जति ठूलो र प्रभावशाली ओज एवं तेज शक्ति छ, त्यति नै कर्मप्राप्तिको गतिशिलता पनि छ । त्यसैले कर्म, ज्ञान र भक्ति तत्वको योग प्रत्येक मानवमा हुनुपर्छ । योग विना न त जीवनको सौन्दर्य प्राप्त हुन्छ न समाज एवं राष्ट्रको विकास नै हुन्छ । यस कारण योग मानव जीवनको अद्भूत घट्ना हो । सत्कर्म नभई ज्ञान हुँदैन्, ज्ञानबाट सत्कर्म सम्पादन गर्न सजिलो पर्छ सत्कर्म र ज्ञान मिलेर वास्तविक भक्ति प्राप्त हुन्छ । भक्तिबाट नै ज्ञान र कर्मको पवित्रता हुन्छ । यी तिनैको सामन्जस्यता नै योग हो । योग नै जीवन हो । जुन समाज वा राष्ट्रका मानवले योगलाई अपनाएका छन् भने त्यही समाज उन्नतिशील हो । त्यही राष्ट्र नैतिकता तर्फ अभिमुख हुन्छ । नैतिकता र चरित्रलाई प्राथमिकता दिने समाज र राष्ट्र संसारमा महान हुनेछ। नैतिकता र चरित्रलाई अपनाउने समाजले शान्तिलाई अवलम्न गर्नेछ । शान्ति नै उन्नति र विकासको आधार हो । नैतिकता र चरित्र समाज एवं राष्ट्रको अमूल्य निधि हो । यसैबाट मानवको कल्याण हुन्छ ।

३. वैदिक सनातन संस्कृति

वैदिक सनातन संस्कृति भन्नाले वेद, पुराण, उपनिषद, शास्त्र, मीमांसा, साख्यदर्शन, वेदान्तदर्शन, न्यायदर्शन, योगदर्शन, व्याकरण आदिले निर्देशित गरिएको परम्परागत मान्यता एवं नियम, अनुशासनलाई लिन सकिन्छ । यीनै शास्त्रहरुद्वारा प्रतिपादित गरिएको नियम, व्यवहारलाई नै धर्मको संज्ञा दिएको छ । धर्म व्यक्ति, समाज र सम्प्रदाय भित्र पर्दछ भने आध्यात्मिकता सर्वव्यापक सवै सम्प्रदाय, राष्ट्र भन्दा वाहिर पर्दछ । यसको न त कुनै आदि छ, न त अन्त्य नै छ । त्यसैले यसलाई सनातन धर्म पनि भनिएको छ । यसको उद्देश्य मानवमा विभाजन ल्याउनु होइन्, केवल मानवीय हृदयमा श्रद्धा र विश्वासलाई स्थापित गराई प्रत्येक व्यक्तिको चरित्र निर्माण गर्नु हो । जसबाट समाज र देश शान्तिपूर्ण एवं विकासशील हुन सहयोग पुगोस् । मानवता र मनुष्यताको भावनालाई अभिवृद्धि गर्नु नै धर्मको उद्देश्य हो । वैदिक सनातन संस्कृतिमा जाती, वर्ग, लिङ्ग र वर्णसंग कुनै भेदभाव राखेको पाइएको छैन्। त्यसैले वैदिक सनातन धर्मले यस्तो प्रेरणा दिएको छ, - "हामी सबै बाँचौ, सबै हाँसौं, सबै सुखी हौं, सबै मिलेर बसौं, मिलेर काम गरौं र मिलेर खाऔं" । यस्तो ज्ञान विज्ञानले परिपूर्ण भण्डार नै भएको सनातन संस्कृतिलाई पाएर हामी सबै गौर वान्वित हुनुपर्दछ । मानवमा मानवीय सद्गुण, नैतिक मूल्य र चारित्रिक मान्यताको

निरन्तर जगेर्ना गर्न र राष्ट्र निर्माणमा सृजनशील युवा शक्तिलाई प्रेरित गरी विशुद्ध चरित्रको निर्माण गर्नको लागि वैदिक सनातन संस्कृतिले प्रमुख भूमिका निर्वाह गर्दै आएको छ। सनातन संस्कृतिमा आधारित शास्त्रहरुको अध्ययन, मनन र चिन्तनबाट मानवको अन्तरहृदयमा शुद्ध भाव-विचार, शुद्ध आचरण, शुद्ध खान-पान, शुद्ध रहन-सहन, शुद्ध उठ-बस, शुद्ध वोली-वचन, शुद्ध मेल-मिलाप, शुद्ध सेवा, शुद्ध जनहित क्रियाकलाप, शुद्ध कमाई र शुद्ध लेन-देनयुक्त भावनाको जाग्रत भई व्यवहारिक तथा उद्देश्यपूर्ण जीवन जिउन सघाउ पुऱ्याउँछ। यसैबाट दर्शन, विज्ञान र कलाको विकास गर्ने कार्यमा ठूलो सहयोग पुग्छ। यिनै कुराहरुको माध्यमबाट मानवको चरित्र निर्माण भै समाजमा शान्ति र सुव्यवस्था कायम हुनजान्छ। विशुद्ध सनातन धर्मको उद्देश्य के हो भने शारीरिक सु-स्वास्थ्य, मानसिक सन्तुलन, वौद्धिक विकास, आत्मिक जागरण, शान्तिमूलक सामाजिक सहभागिता र दैवी आस्था आदिको अभिवृद्धि गरी व्यक्तिमा पूर्ण व्यक्तित्व विकासद्धारा विशुद्ध चेतनाको जागरण गराई चैतन्य बनाउने र उसलाई अनन्त जीवन प्रदान गराउनु हो। योग-सूत्र अनुसार विशुद्ध स्थिर -गतिशिल योग संस्कृति र योगदर्शन अनुसार यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि र प्रशान्त भावका मर्यादित शिक्षण तथा प्रशिक्षणद्धारा आदर्श नागरिक एवं आदर्श समाजले सुशोभित सु-संगठित आदर्शपूर्ण राष्ट्रको पुननिर्माण गर्न सहायक सिद्ध हुने भएकोले पनि सनातन योग संस्कृतिको महत्व भएको हो।

वर्तमान समाजमा देखा परेका गलत संस्कार, गलत धारणा, गलत परम्परा, अन्धविश्वास, रुढिवादिता, कु-प्रविधि, कु-नियम, कु-चेष्टा, कु-कर्म, दुस्साहास र पाप कर्म जस्ता विकृतिहरुलाई निर्मूल गर्नका लागि शिक्षा, अनुशासन र न्यायको आधारमा सामाजिक जागृति ल्याई राष्ट्रिय अस्मिताको सुरक्षा गर्नको लागि सनातन संस्कृतिको अध्ययन, मनन र चिन्तनबाट सहायक सिद्ध हुने कुरामा दुईमत छैन्। वैदिक सनातन संस्कृतिका सकारात्मक पक्षहरुबाट नै व्यक्तिको चरित्र निर्माण भै राष्ट्रको गौरव संसारमा उच्च आदर्शमय हुनेछ। जीवनको आध्यात्मिक र भौतिक दुवै पक्षलाई योग (समन्वय) गराई जीवनोपयोगी, व्यावहारिक र बैज्ञानिक शिक्षा-दिक्षाद्धारा अज्ञानता गरीबी र विमारीहरुलाई हटाई जागरुक समृद्ध तथा निरोगी समाजको जग बसाल्नको लागि शिक्षाक्षेत्रले नै अहम भूमि खेल्नु पर्दछ। पुण्य पावन धर्ती नेपालवाटै विश्वभरिकै मानवहरुले पुनर्जागरणमा नेतृत्वको अपेक्षा गरेको वर्तमान सन्दर्भमा एक-आत्मता सूत्रको महाशक्तिद्धारा विश्वशान्ति, विश्ववन्धुत्व र मानवताका गौरवशाली सनातन आदर्शहरुलाई "चरित्र निर्माण महाअभियान" द्वारा

अगाडि बढाउनु पर्ने हुन्छ । व्यक्तिमा रहेको व्यक्तित्वको विकास र जीवनको उद्धार गर्नको लागि आत्म-साक्षात्कार गर्नु पर्दछ । आत्म-साक्षात्कारबाट नै चरित्रको उदय हुन्छ । यसरी चारित्रिक चेतनाको आधार बलियो बनाई यसलाई व्यापक रुपमा अगाडि बढाउन सकेमा मात्र नेपालको प्रतिष्ठालाई संसारभरि फैलाउन सकिन्छ । चरित्र नै आत्मीक शक्तिको नाम हो । आत्मीक शक्तिको प्रादुर्भावबाट नै व्यक्तिको चरित्र निर्माण हुन्छ । आत्मा र परमात्मालाई जान्नको लागि वैदिक सनातन धर्मले दिएको निर्देशन अनुसार साधना एवं चिन्तनको आवश्यकता हुन्छ । वेद, वेदान्त दर्शन एवं साहित्यको अध्ययन, मनन र चिन्तन विनाको समाज अपाङ्ग नै हुन्छ । त्यसैले चिन्तनवाट मानवले एक आपसको माया-ममता, स्नेह, सौहार्द्रता, सरसहयोग एवं सद्भावपूर्ण चरित्रको पाठ सिकेर जीवनलाई उर्जामय बनाउँछन् । जसबाट एक आपसको सम्वन्ध सरल एवं व्यवहारिक भै पारस्परिक मैत्रीभावको विस्तार हुँदै जानेछ । जीवनलाई सरल र व्यवहारिक पक्षवाट सक्षम वनाउनको लागि वैदिक सनातन संस्कृतिले निर्देशित गरेको उपासना मार्गबाट सम्भव छ । प्रत्येक मानव, समाज एवं राष्ट्रलाई उर्जा प्रदान गर्नको लागि मानवीय चरित्रको पाठ सिक्नुपर्दछ । सनातन धर्म, संस्कृति, कला र साहित्य सदा-सर्वदा मानवलाई सत्यमार्गमा अभिप्रेरणा दिंदै आएको छ ।

जगत जननी मातृशक्ति नारी समुदाय प्रति आदर, सद्भाव, सम्मान र पवित्र दृष्टि जस्ता कृयाकलापहरुको विकसित तुल्याउने कार्यमा समाजलाई शिक्षित वनाउनु पर्दछ । यस तर्फ अग्रसर बनाउन बैदिक सनातन संस्कृतिले अवश्य पनि सहयोग पुऱ्याउँदछ । किनकी वेद, धर्मशास्त्र, पुराण आदि ग्रन्थहरुमा नारीलाई अत्यन्त आदर भावले हेरिएको छ । तर आज आएर नारी स्वतन्त्रता र अधिकारको विषयमा चर्चा परिचर्चा भएका छन् । यस्तो हुनु स्वभाविक नै मान्नु पर्दछ । किनकी नारीलाई कमजोर वनाउने कार्य मानव भित्र रहेको अज्ञानता र कुण्ठित मन मष्तिस्कको कारणले भएको छ । यस विषयमा कुनै पनि धर्म, संस्कृति र आध्यात्मिक सोचले नारीलाई कमजोर वनाएको छैन् । पुराणहरुमा भनिएको छ, - "जहाँ नारीको सम्मान, सद्भाव र पवित्र दृष्टि राखिन्छ, त्यहाँ नै देवता प्रशन्न हुनेछन् र आशिर्वाद दिनेछन्" भनेर उल्लेख भएको छ । यसरी वैदिक सनातन संस्कृतिमा नारीलाई लक्ष्मीको स्वरुप मान्नु, मातृशक्ति भनेर पुकार्नु र दुर्गा भगवानीको रुपमा पुजाआजा गर्नु आदि इत्यादि कुराहरुले नारीप्रतिको भावनालाई अत्यन्तै उच्च राखिएको छ । आदर्श नारीको गौरवमय महिमालाई व्यवहारमा उतार्न नारी धर्मको कर्तव्य बोध गराई नारी चेतनाको जागरण गराउन सकेमा मात्र राष्ट्रको उन्नति एवं प्रगतिमा

सहायक हुन्छ । यसको साथै प्रेमका पात्र विश्वका पुत्र स-साना वाल-वालिका तथा किशोर किशोरीहरुमा शुभ मानवीय संस्कारको सिन्चन गराई सुयोग्य, संस्कार सम्पन्न मानव वनाउने अत्यन्त महान कार्यमा समग्र राष्ट्रिय शक्ति लागि परेमा देश विकास हुने कार्य चाँडै नै पुरा हुनेछ । हाम्रो समाजमा हाल वढ्दै गएको लागू पदार्थ सेवन जस्ता अनेकौं दुर्गुणहरुदेखि टाढा रहने स्थिति सिर्जना गर्नका लागि माता-पिताहरुलाई समेत पथप्रदर्शन गर्दै जानु पर्दछ । हामीले उनीहरुको सहायता त गर्नु नै पर्दछ, जसले आफ्नो सहायता आफैं गरिरहेको छ । साथै अझ उनीहरुको सहायता बढी गर्नु पर्दछ, जसले आफ्नो सहायता आफैं गर्न सक्तैन । यसै मानवीय सूत्रलाई अंगिकार गर्दै अपाङ्ग, असहाय, उत्साहहीन, उपेक्षित तथा भ्रमित जीवन बिताउन बाध्य भएका दिन-दु:खीहरुका उद्धारका लागि पनि विविध रचनात्मक क्रियाकलापहरु हुदै गएमा पनि राष्ट्रको आर्दश उच्च हुने कुरामा दुईमत हुदैन । वैदिक वाङमयमा आधारित सांस्कृतिक शिक्षामा यीनै महत्वपूर्ण उपदेशहरुको उल्लेख भएको पाइएको छ । यस किसिमबाट समाज, राष्ट्र र विश्व मानवलाई शिक्षा, न्याय र अनुशासनको मार्गमा हिड्न अभिप्रेरित गर्ने उच्च आदर्शले परिपूर्ण भएको संवेदनशील विषयप्रति सबैले चासो राख्न सकेमा मात्र चारित्रिक चेतना सर्वत्र फैलिन्छ ।

चारित्रिक चेतनाको विस्तार आध्यात्मिक साधनाको माध्यमबाट सम्भव हुन्छ । आध्यात्मिक संस्कार, सु-संस्कृति व्यवहार एवं आचरणवाट नै चरित्रको उदय हुन्छ । चरित्रको प्रमुख आधार वैदिक सनातन धर्म नै भएकोले यसलाई जीवनपयोगी बनाई सबै मानव समुदायले परिपालन गर्न सकेमा मात्र समाज एवं राष्ट्रको कल्याण हुन्छ । वैदिक सनातन संस्कृतिका धरोहर ऋषि महर्षिहरुले जतिपनि कार्य गरेर जानु भयो ती सवै मानवीय चरित्रको उत्थान गर्नको लागि र जीवात्मालाई दु:खरुपी संसार वाट मुक्त बनाउनको लागि एवं समस्त वाधा अड्चनहरुलाई हटाउन सहायक सिद्ध होस भनी वेद, शास्त्र, पुराण आदिको रचना गर्नुभएको हो । साधना गरेर जीवात्माले परमात्मालाई प्राप्त गरोस् र अरुलाई प्राप्त गर्ने कार्यमा सहायक बनोस् भन्ने उद्देश्य लिएर वैदिक सनातन धर्मको उत्पत्ति भएको हो । यो कुनै व्यक्तिले गरेको कार्य नभई उच्च व्यक्तित्वबाट स्थापित सनातन धर्म हो । वैदिक सनातन संस्कृति एक व्यक्ति, समुदाय र राष्ट्रको दायराभित्रको मात्र नभई समग्र मानव, प्राणी र प्रकृतिको कल्याणको लागि प्रादुर्भाव भएको हो । यसको मूलभूत उद्देश्य भनेकै मानवीय चरित्रको निर्माण गरी समस्त जीव, जगत् र प्राणीको कल्याण गर्नु हो । यसबाट प्राकृतिक सम्पदाको रक्षा हुनुको साथै वातावरणीय शुद्धीकरण भै संसारमा शान्ति स्थापित गर्न मद्धत पुग्ने हुन्छ ।

४. स्थिति-गत्यात्मक योग संस्कृति

स्थिति-गत्यात्मक योग संस्कृतिलाई एउटा कुनै नवनीत कुराको रुपमा नलिई वैदिक सनातन संस्कृतिको विधाको रुपमा लिनुपर्दछ। स्थिति-गत्यात्मक योग संस्कृति भन्नुको तात्पर्य गतिशील ध्यानावस्थामा पुग्ने बाटो हो। योगको निरन्तर अभ्यासबाट मानव गतिशील ध्यानमा प्रवेश पाउँछ। तब व्यक्तिको व्यक्तित्वमा परिणत हुन पुग्दछ। योग विद्याको मर्म नै व्यक्तिलाई गतिशील ध्यानावस्थामा पुऱ्याउनु हो। यसै तथ्यलाई स्थिति-गत्यात्मक योग संस्कृति वा स्थिर-गतिशील योग भनिन्छ। यसको व्यवहारिक अभ्यासबाट व्यक्ति गतिशील ध्यानको अवस्था प्राप्त गर्छ। यसको अर्थ आन्तरिक रुपमा शान्ति वा स्थिर र वाहिरी रुपले गतिशील हुनु हो। स्थिर गतिशील योग संस्कृति योगसाधनाको एक प्रमुख अङ्ग हो। योगसाधनाबाट मानवको चित्त शुद्ध भई आत्मा ज्ञान प्राप्त गर्दछ। चित्तका वृत्तिहरुलाई हटाई आत्मादर्शनतर्फ उन्मुख गराउने विद्या नै योग हो। योग संस्कृति केवल आदर्श मात्र होइन, व्यवहार पनि हो। व्यवहार मात्र नभई आदर्श पनि हो। आदर्श र व्यवहारको परम सन्तुलन विन्दु नै योग हो। त्यसैले जीवन र जगत्को सम्पूर्ण दर्शन यसैभित्र बीजरुपमा घनीभूत छ। योगलाई अपनाएमा व्यक्तिको आन्तरिक मन शुद्ध एवं शान्त भई प्रशान्ततालाई प्राप्त गर्दछ। यीनै व्यक्तित्वहरु वाहिरी संसारमा गतिशील कार्य गर्नमा समर्थ हुन्छन्। योगको साधनाबाट नै व्यक्तिले यस्तो ज्ञान प्राप्त गर्छ की चैतन्यता नै परमसत्य हो, जडदेह नाशवान् छ, प्रभुचरणमा आनन्द छ, गतिशीलता नै ध्यान हो र निष्काम कर्म नै भक्ति हो भन्ने कुराको दृढ विश्वासका साथ ज्ञान प्राप्त गर्छ। गतिशील ध्यान भनेको व्यक्ति हिड्दा, वस्दा, डुल्दा जुनसुकै समयमा पनि ध्यानमा रहनुलाई भनिन्छ। ध्यानमा रहेर पनि कार्य गर्नु, कार्य गरेर पनि ध्यानमा रहनु वा कार्य गरेको भान नहुनु हो। यस्तो ध्यानबाट व्यक्तिलाई जुन उर्जा प्राप्त हुन्छ, त्यसबाट नै उनीहरुले संसारलाई परिवर्तन गर्न सक्छन्। आफूलाई पनि परिवर्तन गर्न सक्छन्। तवमात्र मानव समाज र राष्ट्रको विकासमा सहायक सिद्ध हुन सक्छन्। योग अभ्यास एवं साधनाको माध्यमवाट व्यक्ति दैवि उर्जाले सम्पन्न भै शान्तिको प्राप्त गर्दछ, त्यही उर्जाको उपयोगबाट मानवले वाहिरी जगत्को विकास गर्न सक्षम र सफल हुनेछ। ध्यानको निरन्तर अभ्यासबाट व्यक्तिको आन्तरिक मन अत्यन्त स्थिर भई वाहिरी अवस्था गतिशील हुनपुग्दछ। मन स्थिर नभई शान्ति प्राप्ति हुँदैन्। शान्ति नभई विकासको बाटो खुल्ला हुँदैन्।

योगको आवश्यकता आत्मा ज्ञान पाउनको लागि भएको हो। आत्मादर्शनबाट

व्यक्तिको चरित्र निर्माण हुन्छ । व्यक्ति-व्यक्ति मिलेर राष्ट्र बनेको हुन्छ । त्यसैकारण राष्ट्र निर्माणको लागि नैतिक एवं चारित्रिक शिक्षाको आवश्यकता पर्दछ । चारित्रिक शिक्षाको लागि योगसाधनाको भूमिका अहम हुन्छ । राजनैतिक, सामाजिक, आर्थिक र शैक्षिक क्षेत्रमा योगलाई अपनाएमा अत्यन्त सह्रानीय कार्य हुन जानेछ । प्रजातन्त्रमा सच्चा नागरिक हुनको लागि तीन गुणहरु अत्यन्त महत्वपूर्ण छन् । जसमा आफूप्रति सजग हुनु, चैतन्य भएर रहनु वा चेतनशील वन्नु र समाजप्रति, राष्ट्रप्रति, सदा चेतनशील भएर रही अरुलाई पनि चेतनशील बनाउने कार्यमा संलग्न रहनु असल चरित्रको लागि पहिलो शर्त हो । जब व्यक्तिभित्र राम्रो गुणहरुको विकास हुन्छ, तव मानवभित्र व्यक्तित्वको प्रादुर्भाव भई राष्ट्रको लागि निष्काम कार्य गर्न समर्थ हुन्छन् । व्यक्तिले आफ्नु व्यक्तित्वको निर्माण गर्नको लागि शारीरिक स्वस्थता, मानसिक सन्तुलन, वौद्धिक विकास र आत्मिक जागरणको आवश्यकता पर्दछ । यिनै कुराहरुको विकास गर्नको लागि योग साधनाको अत्यन्त जरुरी भएको हो । जव कोही पनि नागरिक योग विद्याले विभुषित हुन्छन्, तव मात्र उसको अन्तरात्मावाट सामाजिक चेतना जाग्दछ । तब त्यो व्यक्तिले समाज दुःखी वा सुखी छ, भ्रष्ट वा अनैतिक छ र असल वा खराव छ आदि कुराहरुलाई छुट्याएर कार्य शुरु गर्न सक्दछ । जव व्यक्ति चैतन्य हुन्छ, तव समाजमा के भई रहेको छ त्यो थाहा पाउँछ, राम्रो भई रहेको छ कि भ्रष्ट हुँदै गै रहेको छ आदि कुराहरुको पहिचान गरी आफूभित्र रहेको चैतन्यतालाई उपयोग गरेर समाजलाई वास्तविकता तर्फ डोऱ्याउने कार्य गर्छ । तब मात्र समाज, राष्ट्रलाई नयाँ निर्माणको दिशातर्फ उन्मुख गराउन सकिन्छ । त्यसैकारण सवै मिलेर योगलाई अपनाउनु पर्छ, चारित्रिक चेतना जगाउने कार्यमा सहयोग गर्नुपर्छ । यसैवाट नेपाल र नेपालीको गौरव संसारमा उच्च रहनेछ । प्रजातान्त्रिक शक्तिको लागि चरित्र अनिवार्य भएकोले मानवले धर्म, देश र काल परिस्थिति अनुसार चरित्रको अपनाउनु पर्ने बाध्यात्मक हुनजान्छ । यसैकारणले पनि राजनीतिमा योग संस्कृतिको अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । किनकी राजनीति नीतिहरुमा श्रेष्ठ भएकोले यसलाई गतिदिनको लागि योगलाई अपनाउनु पर्छ । राजनीति आफैंमा परिपूर्ण हुँदैन् । यसलाई प्रकृति भन्दा पर रहेको सु-संस्कृति वैदिक सनातन सत्यले निर्देशन गरिएको हुनुपर्दछ । राजनीति भित्र एकात्मता, प्रेम, सद्भाव, विश्व वन्धुत्वको संगठित भावनाहरु छिपेको हुन्छ । त्यसैले राजनीतिलाई मामुली विषयको रुपमा कसैले पनि ग्रहण गर्नु हुदैन् । राजनीतिलाई उच्च अनुशासनको रुपमा लिनुपर्दछ । तब मात्र राजनीति आफैंमा शुद्ध र पवित्र हुन्छ ।

हरेक व्यक्तिको तयार गर्नको लागि विश्वासको मजवूत गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ । राष्ट्र, जनता र प्रजातन्त्रको लागि एक आपसमा समझदारी, इमान्दारी र

जिम्मेदारीको आवश्यकता छ । यस सम्वन्धमा स्वामी श्री सच्चिदानन्द विशुद्धदेवले आफ्नु चरित्र विज्ञान पुस्तकमा यसरी व्याख्या गर्नुहुन्छ, जीवनको लागि मूलमन्त्र "मष्तिस्कमा समझदारी ! काँधमा जिम्मेदारी ! हृदयमा इमान्दारी !" हो । यसै मन्त्रलाई वास्तविक जीवन चरित्रमा उतार्न सकेमा समाज, राष्ट्र र विश्व शान्तिपूर्ण एवं विकासशील भएर जानेछ । यसबाट मानव समुदायले शान्ति र विकासको मिठो अनुभव गर्नेछन् ।

विश्वको वातावरण र परिस्थिति अनुसार संसदीय व्यवस्थाको महत्व अझ बढ्दै गएको छ । यसलाई सत्य सावित गर्नको लागि प्रजातान्त्रिक प्रणालीमा योगलाई अपनाउनु अनिवार्यता हुन्छ । योगको क्रमिक विकासमा यम-नियम प्रथमद्धार हो । किनकी योगसाधनामा अष्टाङ्गयोगको प्रथम अङ्ग यमवाट नै शुरु हुन्छ । यम भित्र सत्य, अहिंसा, अपरिग्रह, ब्रम्हचर्य र अस्तेयकं पर्दछन् । योगसाधनामा यमको स्थान महत्वपूर्ण छ । यम अथवा नियमको परिपालनबाट नै आसन, प्राणायाम, ध्यान, धारणा र समाधि सिद्धि हुन्छ । पञ्चशील (आचार-विचारसिद्धि, शारीरिक स्वस्थता, प्राणहरुको सन्तुलन, धारणा तथा ध्यान र समाधि) लाई पालन गर्नु नै नियमलाई अपनाउनु हो । आचार-विचार योगको मूलश्रोत हो । आचार-विचारका सिद्धान्त व्यक्ति एवं राष्ट्र दुवैका लागि समानरुपले लागू हुन्छन् । यसै कारणले अहिंसा नै परमो धर्म, अस्तेयकं (चोरी नगर्नु), अपरिग्रह (जरुरत भन्दा बढी खर्च नगर्नु वा संग्रह नगर्नु) लाई प्रजातन्त्रको सिद्धान्तमा लागू गर्नुपर्छ । जुन समाजमा यम र नियमको प्रशिक्षण दिलाईदैन, त्यस समाजको अवनति अवश्यम्भावी छ । यम र नियमले जीवनमा समन्वय र अनुशासन पैदा गर्दछ । प्रत्येक व्यक्तिको अन्तरात्मामा रहेको जो प्रभुसत्ता छ, उसको आज्ञा अनुसार आफूलाई चलाउनु पर्दछ । शासक वा प्रशासक सदा-सर्वदा सेवामुखी, जनतामुखी र राष्ट्रमुखी भएर कार्य गर्नुपर्छ । यस सम्वन्धमा स्वामी विशुद्धदेव भन्नुहुन्थ्यो, - यदि राष्ट्र चलाउने शासक, प्रशासन चलाउने प्रशासक समझदार, जिम्मेदार र इमान्दार भई चरित्रवान् भएमा प्रजातन्त्र सदास्थिर रहनेछ । राष्ट्रमा रहेका जिम्मेदार व्यक्तित्वहरु अनुशासित र मर्यादित भएमा प्रजातन्त्र दिगो र सक्षम भएर जानेछ । अनुशासित र मर्यादित जीवनपद्धतिको विकासको लागि गतिशील योग संस्कृतिको अनुसरण गर्नुपछ । त्यसैले योगबाट नै प्रजातन्त्र मजवूत भई व्यक्ति, समाज र राष्ट्र मजवूत हुन्छ । स्थिर गतिशील योगसंस्कृति पनि आफैंमा पूर्ण छैन् । यो त एक विद्या हो यसलाई अभ्यासद्धारा जीवनमा उतार्नुपर्छ । यसैको अभ्यासबाट मानव गतिशील हुनाको कारणले प्रजातन्त्र गतिशील भै प्रजातान्त्रिक चरित्रको उदय हुनेछ ।

प्रजातन्त्रमा शिक्षा, न्याय र अनुशासनलाई लागू गर्नको लागि योगको अत्यन्त आवश्यक छ । यसलाई महत्व दिंदै स्वामी विशुद्धदेव भन्नुहुन्थ्यो, - खाली पाठ पढाएर मात्र शिक्षा लागू हुँदैन्, पढेर मात्र व्यक्ति न्यायिक हुँदैन, आत्मा जागरणबाट नै शिक्षा, न्याय र अनुशासन परिपक्व हुन्छ । योग विना न त व्यक्तिले शान्ति पाउन सक्छ, न त कर्म क्षेत्रमा गतिशीलता आउन सक्छ । गतिशीलता केवल योगसाधनाबाट आउँछ । योगको अभ्यासवाट व्यक्ति साधनाको मार्गमा अगाडि बढ्छ । साधनाबाट व्यक्ति साधक वन्दछ, साधकबाट योगी बन्छ, तिनै योगीहरु नै सिद्धपुरुष बन्छन् । उनैले समाजलाई पथप्रदर्शन गर्न सक्छन् । समाजलाई दैवि सम्पदाले मात्र नेतृत्व दिनसक्छ । त्यसैले शान्ति र विकासको प्रमुख आधार चरित्र हो । चरित्रको उदय योगवाट हुन्छ । योग सामान्य कुरा मात्र नभई मानवलाई सरल, साहसिक र सौहाद्रपूर्ण बनाउन सहायक सिद्ध भएको महान विद्या हो । योगी, सिद्ध, महापुरुषहरुले यसलाई व्यवहारिक तवरले सिद्ध गरी संसारमा प्रचारमा ल्याएका हुन् । यो कुरा कुनै कपोल कल्पित कुराहरु होइन् । प्रयोगात्मक अभ्यासले सावित गरेको तथ्य हुन् । योग जीवनको लागि महत्वपूर्ण अंङ्ग हो । समाज, राष्ट्र र विश्व मानव समुदायलाई चेतनशील वनाउने विद्या योग नै हो । जसले जसको आधार लिन्छ, परिणाम त्यसको नै हुन्छ । चैतन्यता नै अमरपथ हो । आफूलाई चिन्नु नै विद्या हो । यिनै कारणहरुले गरेर पनि आध्यात्मिकता र भौतिकता दुवैमा योगको आवश्यकता हुन्छ । चाहे त्यो राजनीतिमा होस्, चाहे सामाजिकमा होस् जुनसुकै क्षेत्रमा योगसाधनाको जरुरत पर्दछ ।

५. सत्यताको खोज एवं पहिचान

समाज एवं राष्टमा सत्यको स्थापना र असत्यको अन्त्यको लागि चारित्रिक चेतना जगाउने अभियानको थालनी गर्नुपर्दछ । किनकी धर्म, संस्कृति, सभ्यता र संस्कार भन्ने कुराहरुलाई परिभाषामा मात्र सीमित नराखेर जीवनमा अनुशासन र कर्तव्य सम्बन्धी मूल्य र महत्वलाई पनि अगाडि सार्नुपर्ने हुन्छ । हाम्रो देश नेपालमा बर्षभरि मनाउँदै आएका धार्मिक महत्वका चाडपर्वहरु, भगवानका जन्म दिन र वैदिक योग संस्कृतिमा आधारित पावन दिनहरुले मानवलाई सत्यको प्राप्ति गराउनेतर्फ नै बढी उन्मुख गराएको छ । यस्तै उदाहरणको रुपमा बडादशैं, तिहार, संक्रान्ति, एकादशी, महाशिवरात्री, रामनवमी, कृष्णाष्टमी आदि पर्वहरुलाई लिन सकिन्छ । यस्तै गरी वडादशैंमा ९ दिनसम्म आध्याशक्ति जगदम्बाको पुजा गरी दसौं दिनमा शुभ-विजयाको टिका लगाउने चलन पनि सत्यकै विजयलाई लीन

सकिन्छ । महाशक्ति स्वरुप भगवतीको आराधना गर्नु भनेको राष्ट्र र समाजलाई आसुरी शक्तिबाट मुक्त गराउनु हो । आराधना गर्नु, तप, तपस्या, उपासनाको मुख्यभेद शान्ति र सद्भावनाको अभिवृद्धि गर्नु हो । वास्तवमा अरुको दु:खमा दु:खी हुने र आफूले पाएको सु:खको केही अंश दान गरेर अरुलाई सुख वाड्ने आर्य संस्कृतिको पुज्य विचार आज हामीले गौणरुपले स्वीकार गर्न सक्नुपर्दछ । आज मानिसहरुले असत्यको नाश र सत्यको स्थापनाको गर्ने क्रममा हिंसा र यसलाई रोक्न प्रतिहिंसाको जुन कार्य भइरहेका छन्, त्यो विलकुलै झूठ र असत्यको सहारा हो । किनकी मानवको अन्तरहृदय शुद्ध वनाई उनीहरुको वुद्धिमा कुभावना, कुविचार, कुमतिको अन्त गराई शु-भावना सु-विचार र सुमतिको प्रादुर्भाव गराउने जस्ता अभियानको थालनी गर्नुपर्नेमा यस्तो अवस्थाको सृजना हुन सकेको देखिँदैन ।

मानिसहरुलाई भय र त्रासको वातावरणबाट मुक्त बनाउनको लागि राज्यले अत्यन्त त्याग र तपस्याको वातावरण सृजना गर्न सक्नुपर्छ । यसै तथ्यलाई विचार गरेर देशमा भएका दुष्प्रभाव, राजनीतिक विकृति र विकृत मानसिकतालाई हटाउन सत्यताको खोज हुनु अत्यावश्यक छ । सत्यताको उजागर गर्नको लागि राजनीतिक शक्ति, वौद्धिक शक्ति, आर्थिक शक्ति तथा न्यायिकशक्तिले चरित्रको जागरण अभियानमा साथ दिनुपर्ने हुन्छ । त्यसैले लेखक, पत्रकार, वुद्धिजीवी, साहित्यकारहरुले राष्ट्रको उन्नतिको विषयमा वहुतै परिश्रम गर्नुपर्दछ । अत्यन्त सागर्भित वचनहरु दिदै जानुपर्छ, तब सामाजिक सोचमा परिर्वतन आउनसक्छ । मानिसमा सवै थोक परिवर्तन हुन्छ, धनको अभिवृद्धि हुन्छ, विलासिताको अभिवृद्धि, घर विल्डिङ्गहरु बन्छन्, जनसंख्या वृद्धि हुन्छ आदि तर मानवभित्र रहेको जुन स्वभाव हो त्यो त न वदलिन्छ न केही परिर्वतन नै हुन्छ । स्वभावमा परिवर्तन नभईकन केही हुने वाला छैन् । यो केवल व्यवहारिक अभ्यासबाट मात्र सम्भव हुन्छ । धर्मले काम, क्रोध, लोभलाई छोड्नुपर्छ भनेर वारम्वार भन्छ तर भाषण गर्छन् किताव लेख्छन्, प्रवचन दिन्छन् फेरि पनि राष्ट्र भ्रष्टाचार, हिंसा, नैतिकताहीनले झन-झन पछाडि परेको हुन्छ । के यहि हो त परिवर्तन, परिवर्तन त आफैं आफूमा हुनुपर्छ, तव राष्ट्रमा परिवर्तन हुन्छ, विकास हुन्छ । राजनीतिक दलहरु देशका यावत् समस्या आपसी सहमति र समन्वयका माध्यमबाट समाधान गर्ने प्रयत्नतर्फ अग्रसर त हुन्छन्, विचारमा त परिवर्तनको खाँचो देखिन्छ, तर व्यवहारमा देखिदैंन । यही त राष्ट्रको मूलभूत समस्या वन्नपुग्छ । अनुशासनहीनताको नारा दिएर मात्र पुग्दैन्, स्वयम अनुशासनमा हिड्ने प्रयत्न गर्नुपर्दछ ।

मानव समुदायको मन एवं मष्तिस्कलाई सत्मार्गमा अभिप्रेरित गर्ने तत्व प्रकृति हो । प्राकृतिक सौन्दर्य चिरनविन एवं चिरशाश्वत् हुनुको साथै प्रतिपल र प्रतिक्षण परिवर्तित भइरहन्छ । यसबाट मानव मन-मष्तिस्क सदा प्रभावित भइरहन्छ । प्रकृति प्रेरणाको अनवरत र अहर्निश स्रोत हुन्छ । प्रकृतिको नैसर्गिक सौन्दर्य, छवि र छटामा छिटो-छिटो भइरहने परिवर्तनबाट उसको चिरयौवनको संकेत गर्छ । ऋतु परिवर्तन अनुसार नै प्रकृतिको रुप सौन्दर्यमा परिर्वतन हुने स्वभाविक प्रक्रिया भएको यसभित्र चेतनत्व पनि लुकेको छ । परिवर्तन नहुने वस्तु त जड हो । परिर्वतनमा नै प्रगति, रमणीयता, सुन्दरता र सौन्दर्यता लुकेको हुन्छ । यस्ता प्राकृतिक सुन्दरतालाई राष्ट्रको सम्पत्तिको रुपमा लिन सकेमा मात्र विकासलाई अगाडि वढाउन सकिनेछ ।

प्राकृतिक सौन्दर्यता भित्र सत्यता लुकेको हुन्छ । प्रकृति र यसभित्र लुकेको सत्यको खोज विना मानवले सही मार्ग पहिल्याउन सक्दैन । प्राकृतिक मनोरमता र यसभित्र छिपेको अलौकिक सुन्दरताबाट प्रोत्साहित वा प्रभावित भएर नै साहित्यकार एवं कलाकारले आफ्नो रचना तयार गर्दछन् । यस्ता रचनाको माध्यमबाट नै कविहरुले समाजलाई सत्यमार्गमा हिड्ने प्रेरणा दिइरहेको हुन्छन् । कविहरुले प्रकृतिको अवलोकनबाट अपार आनन्दको अनुभूति गरेर आफ्नो काव्यमा त्यसको अभिव्यक्ति दिएका छन् । यस प्रकार प्रकृति प्रेरणाको अजस्र स्रोत, सौन्दर्यको अक्षुण्ण भण्डार, शान्ति एवं प्रशान्तिको घर र आकर्पणको मुख्य केन्द्र भएकोले मानवको असल गुरु नै प्रकृति हुन् । हाम्रो देश नेपाल प्राकृतिक सौन्दर्यताको अनुपम आगार हो, यहाँको हिमाली सौन्दर्यता, नदीनाला, खोला र छहराको निर्मल जल, चराचुरुङ्गीहरुको चिरविर, सुन्दर फूलहरुको मनमोहन वासना र हरियाली रुख विरुवाहरुको वर्णन अवर्णनीय एवं अनिवर्चनीय छ । यस्तो अपूर्व, अप्रतिम र अलौकिक सौन्दर्यको अवलोकन गर्न कसलाई मन लाग्दैन र । प्राकृतिक सुन्दरता र मनोरम दृश्यलाई विश्व मानव समुदायले अवलोकन गरुँन भन्ने उद्देश्यले यसको संरक्षण र संवर्द्धन गर्नुपर्ने आवश्यकता छ । यसवाट पर्यटनहरुको वृद्धि भई विश्व समुदाय विच नेपाल र नेपालीको अपूर्व संगम भई रहने भएकोले राष्ट्रको उन्नतिको ढोका खोल्न सहायक हुन जानेछ ।

नेपाल राष्ट्रको निर्माण गर्ने कार्यमा प्राकृतिक र सांस्कृतिक सम्पदाको अवस्थाले पनि ठूलो प्रभाव पार्नसक्छ । यीनै सम्पदाहरु नै प्रमुख पर्यटकीय आकर्षणको रुपमा भएकोले यही नै पुर्खाहरुको धरोहर भएको कुरा विश्व सामु परिचित गराउनु

पर्दछ । प्रकृतिलाई सौन्दर्यताको भण्डार पनि मानिन्छ । प्राकृतिक सौन्दर्यतावाट आनन्दित र आश्चर्यचकित नहुने को होला ? दार्शनिकदेखि साहित्यकारसम्म तथा कलाकारदेखि जनसाधारणसम्म प्राकृतिक सौन्दर्यतावाट समानरुपमा, आकर्षित एवं सम्मोहित हुने गर्दछन् । त्यसैले नेपालको प्राकृतिक र सांस्कृतिक एवं पुरातात्विक गतिविधिलाई कुनै सीमित भौगोलिक क्षेत्रको सीमाभित्र नराखी मेचीदेखि महाकालीसम्मका सबै विशिष्ट आकर्षणहरुको संरक्षण, संम्बर्द्धन र विकास गरी नेपाललाई एउटा गन्तव्य स्थलको रुपमा विकसित गर्न आ-आफ्नो क्षेत्रवाट सहयोग पुऱ्याउनु पर्दछ । तर पुर्खाहरुले तयार गरेका सांस्कृतिक एवं पुरातात्विक महत्वका स्थलहरुलाई आज हामीले न त संरक्षण नै गर्न सकेका छौं, न त यसलाई अझ बढाउन नै सकेका छौं । यस्ता किसिमका चुनौतीहरुलाई जोडतोडका साथ सामना गर्दै राष्ट्र निर्माण गर्ने कार्यमा सम्पूर्ण जनसमुदाय जुटेमा अवश्य पनि विकासको चरम शिखरमा पुग्न समय लाग्नेछैन् ।

६. आध्यात्मिक साधना रहस्य

शिक्षा मानव जीवनको मूल आधारशीला हो तापनि यसले मात्र व्यक्तिको व्यक्तित्वमा पूर्णता प्राप्त भएको हुँदैन । जीवनमा पूर्णता प्राप्त गर्नको लागि आध्यात्मिक साधनाको जरुरत पर्दछ । आध्यात्मिक साधनावाट आन्तरिक जगतको यात्रा प्रारम्भ हुन्छ । त्यसैले आन्तरिक जगत्को यात्राको लागि आत्मा साक्षात्कारतर्फ अग्रसर हुनु अतिजरुरी छ । आध्यात्मिक साधनाको अभ्यास विना आत्मा उन्नतिको विकास हुँदैन । मनुष्यले ईश्वर परमात्मालाई सर्वोपरि ठानी सम्पूर्ण जीवनलाई साधनामय बनाउन सक्नुपर्दछ । शान्ति र आनन्द प्राप्त गर्नको लागि सवैका प्रेरक भगवान श्रीहरिको चरण कमलको भक्तिप्राप्त गर्ने साधनामा लाग्नुपर्छ । यसरी निरन्तर भक्ति प्राप्त गर्ने साधनामा लाग्दै परिवार एवं समाजलाई पनि आफ्ना सहयोगी मित्रको रुपमा साथ लिएर अगाडि वढ्नु पर्दछ । साथै कर्तव्य कर्मलाई पनि कहिलै विर्सनु नहुने तथ्यलाई मध्यनजर राखी कर्तव्यवाट नै कर्मयोगीको साधना सिद्ध हुने भएकोले आफ्नो साधना मार्गलाई अगाडि बढाउँदै जानुपर्छ । सद्चरित्रताको मार्गवाट आत्मा-साक्षात्कार गरी अविद्यावाट विद्यातिर, अज्ञानबाट ज्ञानतिर एवं अन्धकारवाट उज्यालोतिर जानको लागि निरन्तर प्रयास गर्नुपर्छ । जव जीवले अखण्ड आत्मज्ञान प्राप्त गर्छ तव अविद्या हट्छ, अनि स्वयं प्रकाशमान पूर्णव्रम्ह स्वरुप हुन्छ । सांसारिक ज्ञान भनेको अविद्या हो भने वास्तविक विद्या अध्यात्म विद्या नै हो । अध्यात्म विद्यावाट मानिसको हृदयरुपी आकासमा ज्ञानको ज्योति जाग्छ । तर

अध्यात्म विद्या प्राप्त गर्नको लागि सद्‌गुरुको आवश्यकता पर्दछ । सांसारिक मोहलाई त्यागेका केबल परमात्माको शरणागत परमभक्त, सम्पूर्ण शास्त्रका ज्ञाता एवं इश्वर दर्शन गराउन सक्ने महान व्यक्तित्व नै सद्‌गुरु हुन् । यस्ता गुरुको सत्संगतमा बसेर ज्ञान आर्जन गर्न सकेमा मात्र परमानन्दको मार्ग खुल्नेछ । त्यसैले गुरुभक्ति नै ईश्वर भक्ति सम्झेर साधनालाई अगाडि बढाउन उत्तम गुरुको सत्संगतमा जानुपर्छ ।

दर्शन, साहित्य र कला विनाको मनुष्य जीवन अधुरो हुन्छ । त्यसकारण यसलाई प्राप्त गर्न निरन्तर साधना गरेर सिद्ध साधक बन्नुपर्छ । साख्ययोग, भक्तियोग, क्रियायोग, कर्मयोग, लययोग, ज्ञानयोग, मन्त्रयोग र तन्त्रयोग आदि आठ प्रकारका योगमार्ग छन् । महानयोगी श्रीपातन्जलीले अष्टांगयोगको व्यवहारिक एवं सैद्धान्तिक विचारलाई संसारमा ल्याउनु भएको छ । जसमा यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा र समाधि प्रमुख छन् । योग्यगुरुको निर्देशन अनुसार अष्टाङ्गयोगलाई आफ्नो वास्तविक जीवनमा उतार्ने कोशिस गर्नु नै साधना हो । साधनाद्धारा आत्माप्राप्तिको मार्गतिर जानु परमगतिको बाटो हो । शरीर निर्वाहको लागि जे जति साधनको आवश्यकता पर्छ सोलाई प्राप्त गर्दै आफ्नु चेतनालाई चैतन्य वनाउने कार्यमा लाग्नु र अरुको चेतना जाग्रत गराउने महान कार्यमा समर्पित हुनु धर्मप्रेमी जनसमुदायको प्रमुख कर्तव्य हो ।

मन्त्र, तन्त्र र यन्त्रको साधनाद्धारा पनि मन पवित्र भई परमगतिको प्राप्त हुन सक्छन् । तर मन्त्र-तन्त्र भन्नासाथ मानिसहरु डराउने एवं यसलाई अनुशरण गर्न पछि हट्ने पनि गर्दछन् । यसरी मन्त्र एवं तन्त्रदेखि डराएर कुनै पनि साधना नगर्ने हो भने हामीले जीवनमा केही गर्न सक्दैनौं । वेदका सबै वाक्यहरु मन्त्रस्वरुप छन् । मन्त्र भनेको ज्ञानको शारांसले परिपूर्ण वाक्य वा शब्द हो । मन्त्रको अर्थ वुझेर निरन्तर जप एवं ध्यान गर्ने गरेमा मन शुद्ध भई आत्माप्राप्ति हुन्छ । त्यसैले मन्त्र भनेको व्यवस्थित वा स्वच्छ मनको निर्माण गर्ने शब्दव्रम्ह हो । मन्त्रको वास्तविक अर्थ वुझेर यसलाई अनुशरण गरी योग्यगुरुको निर्देशानुसार साधना गर्नुपर्छ । तन्त्र भनेको शरीरलाई व्यवस्थित वा अनुशासित एवं स्वस्थ वनाउनु हो । स्वस्थ शरीरबाट स्वच्छ मन भई मानिस अनुशासित जीवन बनाउने कला सिक्नसक्छ । यन्त्र भनेको साधनाद्धारा शरीर एवं मनलाई यन्त्रवत वनाउनु हो । यन्त्रवत शरीरबाटमात्र परमात्मा तत्वको अनुभव गर्न सकिनेछ । जीवनलाई अनुसाशित बनाउनु नै चरित्रवान् वन्नु हो । चरित्रवान् वनौ र अरुको कल्याण गर्ने कार्यमा यो जीवन समर्पित हौं । त्यसकारण मन्त्र, तन्त्र र यन्त्रको साधनालाई यथार्थताको धरातलमा

उभिएर हेर्ने हो भने यसको वास्तविक उद्देश्य भनेको मानवीय चरित्रको विकास गरी समाज, राष्ट्र एवं विश्वको कल्याण गर्नु हो । यहाँ धर्मलाई पनि गलत अर्थमा लिने चलन छ, तर धर्म भनेको एउटा निश्चित अनुशासन हो, जसवाट मानिसको हृदयमा सद्चरित्रताको विकास गरी आत्मा उन्नतिको मार्गतर्फ अभिप्रेरित गराइन्छ । धर्म सवै जात-जातीको लागि नभई नहुने एक प्रमुख अनुशासन हो । जुनकुरा सबैले बुझ्न सकुन भनेर महान तपस्वी ऋषि-महर्षिहरुले अनमोल कृतिको रुपमा दिनु भएको वेद, वेदान्त, उपनिषद एवं पुराण आदिवाट धर्मको मर्म यथार्थ हुन्छ । यिनै शास्त्रहरुको अध्ययन, मनन र चिन्तनवाट ईश्वरको दर्शन प्राप्त गरी काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य, इर्ष्या र द्वेष आदिलाई आफ्नो वशमा राखी मोक्ष प्राप्त गर्न सक्नेछन् । आफू र आफ्ना परिवारलाई लालन पालन गर्ने कार्य त पशुपंक्षी एवं किरा आदिले पनि गरी राखेको छ । त्यसैले धर्म सवै मानव जातीको लागि नभई नहुने सर्वव्यापक अनुशासन हो । जुनसुकै धर्मले पनि आ-आफ्नो तरिकावाट धर्मलाई जान्ने र त्यसपछि मान्ने वचन दिएका छन् । धर्म कुनै जात-जाती र सम्प्रदायसंग मात्र सीमित नभई सम्पूर्ण प्राणीको उन्नति एवं प्रगतिसंग सम्वन्धित भएकोले भौतिकवादी विचार एवं आध्यात्मिक विचारको समन्वयवाट कार्य गर्नु श्रेयस्कर हुन्छ । त्यसकारण धर्मवाट विमुख हुनु भनेको अज्ञान अन्धकार मा अल्मलिनु हो ।

साधनाको संगसंगै महान ज्ञानी सन्त तथा गुरुजनहरुको सत्संगत, नामजप, योगसाधना, मन्त्रसाधना, भजन किर्तन (संगीत साधना) र निरन्तर निष्काम कर्म तथा भक्तियोगवाट ईश्वर दर्शन भई पुण्य प्राप्त हुन्छ । यसलाई अपनो जीवन चरित्रमा उतार्न सक्यौं भने अवश्य पनि जीवन सफल हुन्छ । त्यसकारण वास्तविक ईश्वरको दर्शन कहां र कसरी हुन्छ भन्ने कुरा हामी भित्र जव करुणा एवं प्रेमको भावना वृद्धि भएर विश्व प्राणीमात्रको दुःख-सुख आफ्नै हृदयभित्र अनुभव गर्ने उच्च अवस्था हुन्छ तव ईश्वररुपि अन्तरात्माले हामीलाई दिव्य अनुभूति गराउन थाल्दछ । इश्वरभक्तले सदा सर्वदा गरिव एवं दुःखीहरुप्रति अति करुणा भाव राखेर तीनको सेवा गर्ने कार्यमा संलग्न हुनुपर्छ । किनकी अतिदयालु करुणाका खानी प्रभुले उसको हृदयलाई अतिदयालु वनाई दिनु भएको हुन्छ । त्यसैले दीनदुःखी र रोगीहरुको सेवा नै परमधर्म साधना हो । भगवान प्रसन्न गराउनु छ भने सेवालाई अपनाउनु पर्छ । ईश्वरको सच्चा भक्त दयावान्, चरित्रवान् एवं प्रेमी हुन्छन् । त्यसकारण जीवनको प्रमुख आधारशीला आध्यात्मिक साधना हो ।

पृथ्वीमा दिन र रात भए जस्तै हाम्रो जीवनमा पनि कहिले दु:ख कहिले सुख हुन्छ । यही प्राकृतिक नियम भएकोले यो शाश्वत सत्यलाई सवैले वुझ्नु परेको छ । संसारमा कतै दु:खी, गरीव र दु:खको भुमरी परेकामा, कतै ठूल-ठूला महलमा आरामदायी सुख-सुविधा भोग गरेका, कतै वल पुरुषार्थले परिपूर्ण भएका, कतै अतिअसल चरित्र भएका ज्ञानी महात्मा, साधु-सन्तहरु र सीधा-साधा मान्छेहरु पाइन्छन् भने कहीं अत्याचारी र अपराधि मान्छेहरु पनि छन् । त्यसैले संसार पनि राम्रो-नराम्रोको मिश्रणवाट निर्माण भएको छ । सुख हुंदा मात्तिने र दु:ख हुंदा आत्तिने मान्छे ईश्वरको उपासक हुनसक्दैन । दु:ख-सुख, लाभ-हानी, ठूलो-सानो, मेरो-तेरो, मान-अपमान र राम्रो-नराम्रो आदिलाई समदर्शी मुनिहरुले लिंदैनन् । यदि सुखी र आनन्दीत हुनु छ भने समदर्शी वन्नुपर्छ । भगवानको पूजा भनेको खाली सिंदुर, अविर र फूलले मात्र पुजा गर्नु नभई भगवानको चरित्रलाई आफ्नो जीवन चरित्रमा उतार्नु हो । त्यसैले साधक वन्नको लागि अहिंसा परमोधर्म र उपकारलाई पुण्य सम्झेर कार्य गर्नुपर्छ । साधनाको वास्तविक मूलमर्म पुण्यवान् बन्नु हो ।

जीवनको आधार के हो भने साधनाद्धारा आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त गर्नु हो। जसबाट मानवले समग्र जीवन सन्देशलाई बुझेर आफ्नो दिनचर्यालाई परिवर्तन गरी सु:खमय र आनन्दमय बनाउन सकोस् । आध्यात्मिक साधना गर्नेहरुको लागि भौतिकवाद र अध्यात्मवादको विषयमा जान्नु जरुरी छ । भौतिकवाद सदासर्वदा वाहिरी विषय वस्तु जुन स्थुल जगतसंग सम्वद्ध छ भने आध्यात्मवाद आन्तरिक जगत जुन सुक्ष्म जगतसंग सम्बन्धित छ । हामीलाई लाग्छ यो स्थल जगत सत्य छ र यस भन्दा वाहिर केही छैन । तर स्थल जगतभन्दा भित्री जगत अत्यन्त सुन्दर, शक्तिशाली र आनन्दमय छ । त्यसैले आध्यात्मिक साधनालाई अगाडि बढाउन सकेमा सुक्ष्म जगतको यथार्थता थाहा हुन्छ तव मात्र ईश्वरको महिमालाई बुझ्न सकिन्छ । जीवनको लागि अध्यात्म विना भौतिकता अपूर्ण रहन्छ । यसरी आध्यात्मिक साधनावाट आत्मा-साक्षात्कारको ढोका खुल्न गई व्यक्तिले पूर्ण जीवन प्राप्त गर्दछ । त्यसैले जीवनको प्रमुख आधार आध्यात्मिक साधना नै हो ।

७. सोमवारको व्रत एवं शिव महिमा

वैदिक सनातन हिन्दूग्रन्थ एवं पुराणहरुमा योग, उपासना, जप, व्रत र यज्ञको उल्लेख भएको पाइन्छ । अझ भन्ने हो भने व्रतको विषयमा त विशेष वर्णन पाइन्छ । व्रतको संगसंगै जप, तप, यज्ञ र उपासनाको सम्बन्धमा विस्तृत वर्णन भएको छ । आध्यात्मिक साधनाको लागि अनुशासित जीवन पद्धतिको पनि उल्लेख

भएको छ। साधना र मानव जीवनको सम्बन्धमा अध्ययन, मनन एवं ध्यानलाई वढी जोड दिएको छ । मानव जन्मनासाथ पूर्ण हुँदैन् । पूर्णताको लागि जीवनमा अनेक प्रयास गर्नुपर्दछ । साधना विना त जीवन अपूर्ण नै हुन्छ। अपूर्ण जीवन त जीवन नै होइन्, यो त मृत्युको वाटो कुर्ने एक क्षण मात्र हो। साधनाको अर्थ "शरीर साधयति वा पातयति" नै साधना हो । साधनामा उपासना, जप, यज्ञ, मन्त्रोच्चारण आदि पर्दछन् । साधनलाई सिद्ध गर्न वा प्राप्त गर्न जुन प्रयत्न हुन्छ, त्यो नै साधना हो। महान सन्त तुलसीदासले भन्नु भएको छ, साधन सिद्ध नै रामको पद प्राप्त गर्नु हो। रामपद भन्दा ठूलो सिद्धि अरु संसारमा छैन्। भक्ति र ज्ञान भन्दा ठूलो तत्व अरु छैन् । उपासनाको अर्थ प्रभु परमात्मालाई सवै भन्दा आफ्नु नजिक राख्नु हो वा आसन दिनु हो । यज्ञको मतलव अर्पण गर्नु वा सत्कर्म गर्नु हो । आनन्दपूर्वक, श्रद्धापूर्वक र विश्वासका साथ गरिने प्रार्थना नै मन्त्रोच्चारण हो । मानव जीवन समस्त प्राणीहरुमा श्रेष्ठ जीवन हो। वहुतै पुण्यको फलवाट मात्र मानव जीवन प्राप्त भएको हुन्छ । संसारको भवभन्दा उच्च चुचुरा सगरमाथा, उच्च भूमि हिमालय भए जस्तै प्राणीहरुमा हिमालय जस्तै उच्चता र पूर्णता ग्रहण गर्न सक्ने वुद्धि र विवेक भएको प्राणी मानव हो । त्यसैले मानव जीवन पाएर पनि यसको मर्मलाई आत्मसात् गर्न सकिएन भने पशु र मानव जीवनमा कुनै फरकता हुने छैन् । यस्तो महत्वपूर्ण मानव जीवनको धार्मिक एवं आध्यात्मिक अर्थलाई सवैले वुझ्नु आवश्यक हुन्छ । जन्मदा मानिस पशु जीवन जस्तै हुने भएकोले विस्तारै गुरु र समाजबाट ज्ञान सिकेर मानवत्वमा प्रवेश गर्दछ। सच्चा मावन नै संसारको धन सम्पत्ति हुन्। तिनैले संसार को गौरव उच्च वनाएका छन् र वनाउने छन्। यस्तै साधना र तपको महत्वलाई अंगिकार गरेर नै होला, श्रावण महिनाको सोमवार हिन्दू संस्कृतिको आस्था एवं विश्वास गर्नेहरु व्रत, उपासना गरेर शिवको पुजा, आजा र आराधना गरेको पाइन्छ ।

पूर्णिमाको रातमा जसरी चन्द्रमा आफ्ना सम्पूर्ण कलाका साथ आकाशमा छाउँछन् त्यसरी नै अज्ञान अन्धकारमा रुमलिएका जीवात्माहरुको उद्धार गर्न सद्गुरुरुपि भगवान शिव ऋषि महर्षिहरुको रुपमा संसारमा आउने गर्नु हुन्छ । सोमवारको अधिष्ठाता देवता भगवान शंकर हुन्। विशेष गरी वाह्र महिनामा श्रावण महिनाको सोमवारको व्रत अत्यन्त फलदायी र पुण्यतादायक भएको कुरा शिवपुराणमा उल्लेख छ। उक्त महिनाभरी श्रद्धा एवं विश्वासपूर्वक गरिएको व्रतको प्रभावले शिवले चाँडै नै प्रशन्न भएर दर्शन दिनुहुन्छ । चाहे नारी हुन् वा पुरुष जो कोहीले पनि सोमवारको व्रत लिन सकिन्छ । सोमवार भगवान शिवको अत्यन्त प्यारो दिन

भएकोले पनि उक्त दिनमा व्रत, उपासना, पुजा आदि सम्पन्न गर्ने गरिन्छ । विशेष गरी श्रावण महिनाको सोमवार अत्यन्त श्रेष्ठ मानिन्छ । उक्त महिनामा गरिएको व्रत, पुजा र उपासनाको फल छिटो हुने भएकोले पनि यसको महिमा गाइएको हो । मानवले प्रतिक्षण, प्रतिपल ईश्वरको व्रत, उपासना गर्नुपर्छ, प्रतिक्षण नै ईश्वरको स्वरुप मान्न सक्नुपर्छ । यो पनि गर्न सकिएन भने दिनमा एकघण्टा प्रभु प्रार्थना गर्न सक्नुपर्छ, त्यो पनि गर्न सकिएन भने हप्तामा एक दिन, त्यो पनि सकिदैन भने पन्ध्र दिनमा एक दिन, पन्ध्रदिनमा पनि नसके महिनामा एक दिन सो पनि नसके वर्षको एक महिना वा दिन प्रभुको प्रार्थना, व्रत, पुजा गरेर आत्मा कल्याणको हेतु समर्पण गर्न सक्नुपर्छ । यहि प्रकृयाको वावजूद विभिन्न वार, हप्ता, पक्ष, महिना, वर्ष, तिथि एवं नक्षत्रहरु आदि कुनै न कुनै दिनमा व्रत, उपासना, पुजाको वर्णन र वैदिक विधिविधान दिइएको छ । यसै अनुसार कम्तिमा वर्षको एक महिना जुन शिवको अत्यन्त प्रीय महिना एवं प्रीय वार सोमवार श्रावण मासमा मानवले आफ्नो जीवन धन, व्रत र उपासनामा विताएर इश्वरार्पण गर्ने कोशिस गरुँन भनेर नै व्यास ऋषिले श्रावण महिनामा सोमवारको व्रतको विधिविधान निर्माण गर्नु भएको हो ।

सूर्य दक्षिणायन शुरु हुने महिना श्रावण महिना भर सोमवारको व्रत महत्वपूर्ण भएजस्तै सूर्य उत्तरायण शुरु हुने महिना माघ महिना भरी पनि माधव नारायणव्रत, स्वस्थानीव्रत गर्ने गरेकोले पनि यसलाई वैदिक सनातन संस्कृतिको महत्वपूर्ण समयको रुपमा लिइएको छ । सूर्य दक्षिणायन र उत्तरायण हुने समय दैविक योग पर्ने भएकोले पनि सो समयमा व्रत एवं उपासनादि विधिको निर्माण भएको हो । शिव विश्व कल्याणकारी महादेव भएकोले पारिवारिक सुख, राष्ट्र कल्याण, मानवहितको लागि उपासना वा व्रत गरिन्छ । हाम्रो देश नेपालमा श्रावण महिनामा विशेष गरी महिलाहरुको आफ्नो र समस्त परिवारको आयु बढाउन होस्, पुत्र प्राप्ति गर्नलाई होस्, धन सम्पतिको आर्जनको लागि होस्, दैवी सम्पदाको ज्ञानको लागि होस् भगवान शिवको व्रत, पुजा महिना भरीको सोमवार गरेर आफ्नो श्रद्धा र भक्ति व्यक्त गर्दछन् । व्रतले शारीरिक रुपमा स्वस्थता प्रदान गर्दछ, मानसिक रुपमा पनि सन्तुलन र आत्मीक रुपमा सन्तुष्टि प्रदान गर्छ । व्रतको अर्थ खाली अन्न ग्रहण नगर्नु मात्र होइन् कि मन, वचन र कर्मले पनि सत्कार्य गर्नु हो । तव व्रत सफल पनि हुन्छ । व्रतको अर्थ नियम अनुशासनमा रहनु हो । खाना नखानु पनि एउटा नियम हो । खाना नखाने भनेर रोगी, वुढो, वालक, कमजोरहरुले पनि खाना नखाई वस्न थाले भने धर्मको सट्टा अधर्मको उत्पति हुनेछ । त्यसैले स्वस्थ शरीर भएकाहरुले अन्नको ग्रहण नगर्नाले भारीपन हटेर शरीर स्वस्थ हुनजान्छ । अशक्तहरुले खाना

खाएर पनि शिवको भजन कीर्तनमा रम्न सक्नेछन् । त्यसैमा व्रत पुरा हुनेछ । शिवको प्राप्त गर्ने वा खुशी पार्ने उद्देश्यले गरिएको श्रावणको सोमवार व्रतले महिलालाई मात्र फाइदा हुने नभई सवैलाई फाइदाजनक छ । श्रावणको महिनामा महिलाहरुले आफ्नो सौभाग्यको वस्त्र आभूषणहरु पहिरिएर शिवको विशेष व्रत, पुजाहरु गर्ने गर्दछन् । यो एक परम्परा मात्र नभई मानव कल्याणकारी कार्यको संस्कृतिक धरोहर नै हो । यो व्रत स्वास्नी मान्छेहरुको लागि मात्र नभई लोग्ने मान्छेहरुको लागि पनि हो । यसमा कसैलाई वार वन्देज छैन् । व्रत गरेमा सवैलाई फाइदा नै फाइदा छ । महिलाले व्रत गर्नुको पछाडि पारिवारिक सुख, सौभाग्य, आयु र श्रीवृद्धि हुन्छ भन्ने तथ्यसंग मात्र सम्वन्धित नभई समस्त मनोकामना एवं आत्मा कल्याण भित्र नै व्रतको विधि छ । जो सुकैले पनि उक्त महिनामा व्रत, उपासना र पुजा गरेमा केही न केही फल प्राप्त हुन्छ, यसमा सन्देह छैन् । त्यसैले यसको सवै क्षेत्रवाट संरक्षण, सहयोग र प्रोत्साहन हुनु आवश्यक छ ।

कतै-कतैबाट अन्धविश्वास र रुढिवादी परम्परा हो भनेर ढोङ्ग फुक्दछन् । तर कोही पनि सज्जनहरुले यसो भन्नु उचित हुँदैन् । किनकी यसको वास्तविकता र सत्यतथ्यलाई उजागर गर्नुपर्छ । सत्यतथ्यमा आधारित भएर मात्र कुनै पनि संस्कृतिलाई मान्नुपर्छ । केवल अर्कोले भनेको भरमा मान्नु मुर्खतापूर्ण हुन्छ । किताबमा लेखेको कुरालाई पनि सबथोक मान्नु जरुरी छैन् । अनुभवजन्य तथ्यलाई स्वीकार गर्नुपर्छ, त्यसपछि स्वत: मान्न सकिन्छ । तब श्रद्धा र भक्ति पनि हुन्छ । सूर्य दक्षिणायन हुने मास भएकोले शिवको आराधनाले आउँदा दिनहरु सुखमय हुनेछ भन्ने आशाले पनि उपासना गरिन्छ । श्रावण महिना र सोमवारको सम्वन्ध भगवान शिव (पशुपतिनाथ) संग सम्वन्धित छ । यस शुभ अवसरमा शिवका विशेष तीर्थहरुमा नुहाउने पुजा-आजा एवं दानपुण्यको कार्य गर्दछन् । राग-द्धेषलाई निमिट्यान्न बनाउन, जन्म जन्मान्तरदेखिको कालो अज्ञानलाई चिरेर आत्मालाई नयाँ दीप्ति प्रदान गर्न शिवको उपासना गरिन्छ ।

श्रावण मासको झरी र हरियालीको सामाज्यमा चहकिलो ज्योतिरुपि प्राचीन संस्कृति एवं संस्कार सम्झाउँदै, पशुपतिनाथको दर्शनलाई सम्झाउँदै श्रावण मासको सोमवारले यस धर्तिमा पदार्पण गर्दछ । यस महिमालाई स्वागत गर्नेहरु रमाउँछन् र नचिन्नेहरुले आफ्नै सामुमा रहेको मूल्यवान वस्तुलाई पनि गुमाउँछन् । शिव तत्वको अनुभव भएमात्र सर्वात्मा, सर्वद्रष्टा र सर्वसंहर्ता परमेश्वरको भित्र अनुभव सम्भव हुन्छ । शिव नै वास्तविक सद्‌गुरु हुनुहुन्छ । ईश्वरको महान विभूति हुनुहुन्छ ।

त्यसकारण सर्वदा श्रीशिवलाई सम्पूर्ण निष्ठाद्धारा अवलम्वन गर्नुपर्छ । व्रत एवं साधनाद्धारा शिवतत्वलाई जान्ने र बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्दछ। चिरसुखी र आनन्दायक जीवनको लागि श्रद्धालु पुरुषहरुले यसलाई अत्यन्त ठूलो कर्तव्यको रुपमा लिनु पर्दछ । अरुलाई पनि प्रेरणा दिने र दिलाउने कार्यमा संलग्न हुनुपर्छ ।

८. महालक्ष्मी साधना

अनादिकालदेखि नै लक्ष्मीलाई मानव जातिको मात्र वरदानस्वरुप नभई देवताहरुको पनि आशीर्वादस्वरुप देवीको रुपमा लिदै आएको छ । वास्तवमा भन्ने हो भने लक्ष्मी सम्पूर्ण जीवनमा सौभाग्यको आधार शंक्ति हो । मानव जीवनलाई ऐश्वर्यवान, धनवान् र ज्ञानवान् वनाउनको लागि लक्ष्मी कै कृपा एवं आशीर्वादको आवश्यकता पर्दछ । सतयुग, त्रेतायुग र द्धापरयुगमा लक्ष्मीको महत्वलाई सवैले पूर्णरुपेण स्वीकार गरेका छन्। सतयुगमा समुद्र मन्थन हुँदा लक्ष्मी प्रकट भईन्। उन लक्ष्मीको विष्णुले नै वरण गर्नु भयो । त्यसैले पनि लक्ष्मीको विष्णुप्रियाको रुपमा लिइन्छ। ब्रम्हर्षि वशिष्ठ, विश्वामित्र, शंकराचार्य आदि थुप्रै उच्चकोटीसा महामुनी ऋषिहरुले लक्ष्मीको दिव्य साधनाहरु सम्पन्न गरेका थिए। उनीहरुले एकै प्रकारका लक्ष्मीको मात्र साधना गरेनन् । लक्ष्मीको अनेक स्वरुप छ । वेदमा लक्ष्मीको १०८ स्वरुपको वर्णन पाइन्छ। ती सवैको एक एक गरेर ती ऋषिमुनिहरुले साधना गरेका थिए। जसले गर्दा उनीहरुले जीवनलाई ऐश्वर्यवान एवं सौभाग्यशाली वनाउन सफल भए। तव ती ऋषि गणहरु पूर्ण भए, अद्धितीय व्यक्तित्व बन्न सके। लक्ष्मीका अनेक रुप मध्ये धनलक्ष्मी, यशोलक्ष्मी, विद्यालक्ष्मी, बललक्ष्मी एवं राजलक्ष्मी आदि प्रमुख छन् । यहाँ विशेष गरेर धनवर्षिनी लक्ष्मीको साधनाको सम्वन्धमा वर्णन गरिन्छ। किनकी आजको समय भौतिकताको चरम विन्दुको समय भएकोले धन विना बल, विद्या, यश प्राप्त हुन कठिन छ। भौतिकतामा पूर्णता प्राप्ति र आध्यात्मिक विकासको समन्वय नभई युग अनुसार कार्य हुन सक्दैन्।

प्राचीन कालमा लोकको मूलभूत आवश्यकताहरु वहुतै कम थियो । किनकी वैज्ञानिक विकासको कमी नै थियो, त्यसैले साधारण जीवन विताउनुमा नै आनन्द हुन्थ्यो । विशेष गरी अरु प्रकारका कुराहरुको चाहना कम थियो । त्यो समयमा शरीरको भन्दा आत्माको चाहना अधिक थियो । तर वर्तमान समयमा विकासको चरम अवस्थाले गरेर जीवनलाई सार्थक वनाउन धनको आवश्यकता वढ्दै गएको छ । कुनै पनि परिश्रम गरेर होस् वा अरु कुनै माध्यमद्धारा धन प्राप्त गरी सौभाग्यवान वन्नु पर्दछ । यसको लागि लक्ष्मी देवीको साधना गरेमा धन प्राप्त गर्ने कार्य सुलभ भई समस्त विध्नवाधावाट मुक्त भइन्छ ।

विश्वामित्रले पनि अनेक साधनाद्धारा लक्ष्मीको प्राप्त गरी उनलाई चेलीको रुपमा स्वीकार गर्नु भएको थियो । आजीवन विश्वामित्रको घरमा लक्ष्मी बसिन् । भगवान राम र कृष्णले पनि लक्ष्मीको साधनाद्धारा राज्यलाई समृद्धियुक्त वनाई दिनु भयो। यसवाट यो कुरा स्पष्ट हुन्छ कि लक्ष्मीको साधना जीवनमा अत्यन्त आवश्यक छ। लक्ष्मी धनकी अधिष्ठात्री देवी हुन्। यिनको आराधनावाट मानव ऐश्वर्यवान् एवं सौभाग्यशाली बन्छ । हुन त घन नै जीवनमा सर्वस्व वस्तु त होइन्, तर पनि धनको विना मानव ऐश्वयैवान, कीर्तिवान् बन्न सक्दैन् । तर धन कमाउने लालसामा अनैतिक कार्य गर्नु हुँदैन् । यो कुरा ध्यानमा राख्नु पर्छ कि अनैतिक कार्यवाट धन कमाउनु र संग्रह गर्नु कदापी हुँदैन्। कुनै गलतवाटोवाट वा कसैलाई धोका दिएर धनको संचय गर्छन् भने ती अधर्मी हुन् । त्यो धन शुद्ध हुँदैन् र त्यस्ताको घरमा कहिल्यै शान्ति पनि हुँदैन्। त्यस्तो किसिमको धन सधैं रही रहँदैन्। धनवान् वन्नु कुनै खराव होइन् । तर धन भएर पनि लोक कल्याण गर्दैनन् भने त्यो चैं राम्रो होइन् । बास्तवमा धन इज्जत, मान मर्यादा र शास्त्रीय नियमको अनुकूल विचार शक्तिद्धारा स्वयंको परिश्रमद्धारा प्राप्त भएको हुनुपर्छ । यस्तो धन अत्यन्त पवित्र हुन्छ। तर पनि मानव जीवनमा अत्यधिक परिश्रम गरेर पनि धनप्राप्ति हुन सकेको हुँदैन्, अनेक उपाय गर्दा पनि असफल हुन्छन् र सवै उपायहरु व्यर्थ हुन्छ । यस्तो अवस्थामा दिव्य ऐश्वर्यले युक्त महालक्ष्मीको साधना गरेमा अवश्य पनि सफलता हासिल हुन्छ। यसको लागि दिव्यता एवं पूर्णता प्राप्त सद्गुरुको निर्देशनमा साधना गर्न सकेमा सफलता प्राप्त हुन्छ। विभिन्न शास्त्र एवं दैवी उपासनाका पुस्तकहरुमा लक्ष्मी साधनाको विषयमा अनेक उपायहरु वताइएको पाइन्छ, तर चैतन्यता प्राप्त सच्चा गुरुको आज्ञा विना गरिएको साधना त्यति फलिभूत हुँदैन्। खाली पुस्तकमा लेखिएको विद्यालाई आधार मानेर साधना गर्ने गराउने कार्य सफल हुन सक्दैन् । साधना मामुली विषय होइन्, साधनावाट त मानव दिव्य वन्छ, चैतन्य वन्छ। त्यसैले लक्ष्मी साधना गर्नको लागि स्वयं दिव्यता, पूर्णता एवं चैतन्यता प्राप्त सद्गुरुको आदेशवाट लक्ष्मीको उपासना गर्नुपर्छ । साधारण ज्ञान भएकाहरुले लक्ष्मी साधना गराउने समर्थ हुँदैन्। त्यसैले साधना गर्न चाहनेले वास्तविक गुरुको पहिचान गरेर मात्र गर्नु उपयुक्त हुन्छ। लक्ष्मीको साक्षात्कार गर्न सक्ने अलौकिक साधना गरेका एवं दिव्य गुरुहरुको शिष्यता प्राप्त गरी गुरुकुलवाट उत्रेका साधकले मात्र लक्ष्मीको साधना गराउन सक्छन्। अरु कुनै पनि देवी देवताको साधनाको विषयमा पनि यही नियम लागू हुन्छ ।

व्यक्तिको जीवनमा दैहिक, दैविक र भौतिक तिन पक्ष हुन्छन् । सम्पूर्ण कष्ट र दु:ख एवं सुख यहि ती पक्षको आसपास घुम्छन् । आद्यशक्ति जगतमाताको पनि तीनैवटा मुख्य स्वरुपहरु छन् । सुक्ष्मरुपमा भन्नु पर्दा यी तीनरुप नै तीन पक्षसंग सम्वन्धित छ । जहाँ दैहिकपक्ष रोग, वाधा, पीडा, कष्टको निवारण महाकालीको उपासनावाट सम्भव छ । भौतिकपक्षको दु:ख एवं सुखको प्राप्ति महालक्ष्मीको साधनासंग सम्वन्धित छ । दैहिकपक्ष महाकाली र भौतिकपक्ष महालक्ष्मीको संयुक्त प्रयासवाट नै महासरस्वतीको आराधना सम्भव हुन्छ । महासरस्वती केवल विद्याको मात्र देवी नभई जीवनको कलात्मक स्वरुप, चिन्तन, मनन, अध्ययन, आध्यात्मिक आधारको देवी हुन् । हाम्रा चाडपर्वहरु पनि यस्तै शक्तिरुपमा आधारित छन् । महाकालीको उपासना नवरात्रिमा, महालक्ष्मीको तिहारमा र महासरस्वतीको वसन्तपञ्चमीमा गरिन्छ । कार्तिक महिना यस्तो चैतन्यता एवं योगको समय हो, जुन कुरा ज्योतिषको दृष्टिले, भौतिकता र प्राकृतिक दृष्टिले पनि विशेष समय मानिन्छ।

यजुर्वेदमा लक्ष्मीको आव्हान गर्दै यसरी व्याख्या गरेको छ । घरको अग्नि कोणमा सुनको आसन वनाई पारद लक्ष्मीको प्रतिमा स्थापित गरेर नित्य उनका पुजा गर्छ भने त्यो घरमा निरन्तर धनको वर्षा हुनेछ । यजुर्वेदमा "श्री" र "स्वर्णावति" को रुपमा पारदेश्वरीको नामले लक्ष्मीको आव्हान गरेको छ । सुनबाट बनाईएको लक्ष्मी सवैभन्दा श्रेष्ठ मानिन्छ । तर आर्थिक अवस्था कमजोर भएकाहरुले स्वर्णावति लक्ष्मीको स्थापना गर्न सक्दैनन् । उनीहरुको लागि पारदेश्वर लक्ष्मीको स्थापना श्रेष्ठ मानिन्छ । यसैले वेदमा १०८ लक्ष्मीको स्वरुपहरुमा पारदेश्वरी लक्ष्मी आफैंमा अद्धितीय सिद्धिदायक, श्रेष्ठ र सम्पन्नता प्रदान गर्ने वाली भनि उल्लेख भएको छ। जो व्यक्ति आफ्नो जीवनमा धन ऐश्वर्य वा सम्पन्नता प्राप्त गर्न चाहन्छ, उसले श्रेष्ठ गुरुको हातवाट आफ्नो साधना कक्षमा वा घरको इशान कोणमा शिवलिंङ्ग र अग्निकोणमा लक्ष्मीको स्थापना गर्नुपर्छ । जसमा विशेष गरी पारद लक्ष्मी र पारद शिवलिंङ्गको स्थापना गर्न सकेमा अझ छिटो फल प्राप्त हुन्छ ।

यसरी लक्ष्मीको शास्त्रोक्त विधानले पुजा, अर्चना, एवं साधना गर्न सकेमा आर्थिक वाधा दूर भई नविन लाभ प्राप्त हुन्छ । जीवनमा समस्त भोगको प्राप्त हुनेछ । समाजमा सम्मान वा यश प्राप्त हुन्छ । पूर्ण पुरुषत्व प्राप्त हुन्छ, सन्तान प्राप्ति हुन्छ । सन्तानको सहयोग मिल्छ । साथै अनन्त ज्ञानको प्राप्त भई अन्त्यकाल मोक्ष पनि प्राप्त हुन्छ । तर आवश्यकता यो हो कि पूर्ण विधि विधान एवं गुढ र हस्यलाई वुझ्न सक्ने पुज्य गुरुद्धारा लक्ष्मी मन्त्र प्राप्त गरेर साधना सम्पन्न गर्न सकेमा सफलता हासिल हुन्छ । दिपावली जस्तो महत्वपूर्ण पर्वमा महालक्ष्मी साधनाको

लागि उपयुक्त योगको अवसर मानिन्छ। यदि यस विषयमा आर्य जीवन पद्धतिको सम्भेर शोध कार्य गर्ने हो भने यसमा अनेक रोचक एवं ज्ञान वर्धक तथ्यहरु फेला पर्छ। आजको भौतिक परिवेशमा यो कुरा निर्विवाद रुपले सत्य छ, व्यक्तिको जीवन निर्वाहको लागि सामान्य भन्दा अधिक परिश्रम गर्नुपर्छ। केवल घोर परिश्रमले मात्र पुग्दैन्। परिश्रममा कही न कहीं व्यक्तिको मानसिक खिन्नता र तनाव आएर घेरेका हुन्छ। अभाव, पीडा, दु:ख, आदि सवै प्रकारको कष्टलाई समाप्त गर्नको लागि कुनै आध्यात्मिक प्रयोग छ भने त्यो हो महालक्ष्मीको साधना। त्यसैले पनि तिहारको दिपावलीको रात्रिमा वैदिक विधि अनुसार लक्ष्मीको पुजा गर्ने गरिएको छ। यो पर्वमा चेतना भएको जीवात्मा पशु र मानवको पनि पुजा गर्ने गरिन्छ। यसमा काग, कुकुर, गाई, गोरु र भाईको पुजा गरिन्छ। कागको पूजा गर्नुको अर्थ मानवले संसार मा रहंदा वहुतै चनाखो भएर रहनुपर्छ भन्ने शिक्षा कागले दिन्छ। किनकी संसारमा चलाखी गर्न सकिएन भने भोक-भोकै मर्नुपर्छ। यसैले संसारमा चलाख बन परमेश्वरमा समर्पित हौ भनेर भनिएको छ। त्यस्तै कुकुर इमान्दारीताको प्रतिक हो। कुकुरले नुनको सोभो गर्छ। यस्तै अपरिग्रहीको शिक्षा कुकुरबाट लिन सकिन्छ। कुकुर रित्तो शरीर वोकेर संसार घुम्न सक्छ। यस्तै विचारलाई साधुहरुले लिन सक्छन्। अव गाईको पूजा गर्नुको तात्पर्य जनावरहरुमा गाई साधु स्वभावको छ। गाईले अरुको सेवामा आफूलाई समर्पित गर्छिन। गाईको दु:ध, गहुँत, गोवर सबै औषधि हो। यसैले गाई जस्तै तिमी पनि संसारका प्राणीको कल्याण गर्नको लागि औषधि वन भनि शिक्षा दिएको छ। गोरु कर्मको प्रतिक हो। जहाँ कर्म हुन्छ, त्यही धर्म पनि हुन्छ। गोरुको पूजा गर्नुको अर्थ गोरु जस्तै निरन्तर कर्ममा प्रवृत्त भएमा संसारमा रहन दु:ख हुँदैन र खानलाउनको दु:ख हुँदैन भन्ने शिक्षा मिलेको छ। भाई पूजाको अर्थ दिदि-वहिनी र दाजु-भाई वीचमा मित्रता कायम रही रह्यो भने संसारमा शान्ति रही रहन्छ भनि शिक्षा दिएको छ। स्त्रीजातिप्रति सदा सर्वदा कदर गर्ने भावनाको जाग्रत गराउन भाई पूजाको शुरुआत भएको हो। यस्तै-यस्तै ज्ञान विज्ञानमा आधारित भएर पर्वहरु मनाउँदै आएको हो। तिहारमा गाई पुजासंगसगै लक्ष्मीको पनि पुजा तथा आराधना गरिन्छ। दीपावली पर्वलाई यमपञ्चक भनेर पनि भन्दछन्। यमराजलाई खुशी पार्नको लागि काग, कुकुर, गाई, गोरु र लक्ष्मीको पुजा गर्ने गरेको छ। त्यसैले यो पर्वलाई लक्ष्मीको साधनाको साथै अन्य आध्यात्मिक उपलव्धीको लागि पनि अत्यन्तै महत्वपूर्ण मानिन्छ।

९. जीवनको उद्देश्य

जीवनको उद्देश्य पुरा गर्नको लागि जीवन-सूत्रलाई थाहा पाउनु जरुरी हुन्छ । मानव कल्याणकारी मार्गमा हिड्ने परम पवित्र डोरी जीवन-सूत्र हो । कुनै पनि हिसाबलाई पुरा गर्नको लागि सूत्रहरुको आवश्यकता परे जस्तै जीवनरुपि यात्रालाई सफल र पूर्ण वनाउनको लागि जीवन-सूत्रको आवश्यकता पर्दछ । जुन सूत्र प्राप्त भएपछि जीवन धन्य हुन्छ । त्यही डोरीलाई पक्डेर नछोडिकन जीवनरुपि यात्रालाई अगाडि बढाउन सकेमा जीवन सफल एवं आनन्दमय बन्नेछ । मानव जीवन प्राप्त गर्नुमा धेरै ठूलो तपको कारणबाट भएकोले यसलाई सदुपयोग गर्नु सार्थक जीवन हो । यस्तो अमूल्य जीवनरुपि धनलाई त्यसै खेर फाल्नु नारकीय जीवन व्यतीत गर्नु हो । जीवनपद्धतिलाई नियमित, अनुशासित र धार्मिक वनाएर सुखमय र आनन्दमय जीवनयापन गर्नु नै वास्तविक जीवन हो । यसरी आफ्नो अमूल्य जीवनलाई सदुपयोग गर्नको लागि समय, शक्ति र धनको वास्तविक महत्वलाई वुझ्नु पर्दछ । समयलाई खेर फाल्नुको अर्थ काललाई नजिक वोलाउनु हो । समयलाई जानेर ठीक-ठीक सदुपयोग गर्न सक्यौं भने मात्र परमात्मा साक्षात्कार गर्न मार्ग खुल्छ । मानिसले जीवनमा गर्नुपर्ने महत्वपूर्ण कार्य मध्ये आत्मा अनुसन्धान पनि एक हो । इश्वरदर्शन वा आत्माको खोजवाट मानिस सच्चा मानव वनेर प्राणी सेवामा निरन्तर प्रयत्नरत हुन्छ ।

मानिस जन्मनासाथ परिपूर्ण हुदैन, उसले पहिलो शिक्षा आमावाट र त्यसपछि पितावाट प्राप्त गर्छ, अक्षर चिन्न सक्ने भएपछि विद्यालयमा गएर गुरुवाट भौतिक शिक्षा प्राप्त गरेर सामाजिक जीवनयापन गर्न आर्थिक उपलव्धि कसरी गर्न सकिन्छ भनि यताउति भौतारिन्छ । यसरी आर्थिक उपलव्धि नै मानिसको विकास भएजस्तो त लाग्छ तर मानिसको विकास भनेको आर्थिक, सामाजिक, शारीरिक, वौद्धिक र आत्मिक जागरण हो । उच्च आर्दश र वौद्धिक विकासवाट मानव चरित्रशील भई समग्र समाजको उन्नति र प्रगतिमा साथ दिन्छ । आर्थिक उन्नति र चारित्रिक चेतनाको सन्तुलित विकासवाट वास्तविक जीवनको शुरुआत हुन्छ । चारित्रिक चेतना तथा आत्मा दर्शन विनाको समाज उन्नतिशील र प्रगतिशील हुन सक्दैन । किनभने जगतको प्रतिष्ठा नै चरित्रमा अडेको छ । जीवन-सूत्रको अर्थ जीवनलाई उन्नतिशील र प्रगतिशील वनाई अन्त्यकालमा मुक्तिको अनुभव कसरी गर्ने भन्ने कलाको ज्ञान सिकाउने सुत्र हो । मुक्तिको अर्थ काम, कोध, लोभ, मोह, इर्ष्या र द्वेषआदि विकारहरुलाई झुटो ठानी यसलाई मनबाट हटाई म शुद्ध आत्मा हुँ भन्ने

दृढविश्वास राख्न सक्ने अवस्थामा पुग्नु हो । संसारलाई त्याग्नुको अर्थ यस्ता विकारहरुलाई त्याग्नु हो । जसवाट मर्ने वेलामा आत्माशान्ति भई दु:खरुपि संसारको मोहनास हुन्छ । तव आत्माले स्वतन्त्रता अनुभव गर्नसक्छ । यस्तो अवस्थामा पुग्नको लागि मानिसले साधनाको मार्गलाई अनुसरण गर्नुपर्छ । साधनाविना यस्तो स्थितिको अनुभव गर्न सकिदैन । युवा अवस्थादेखिनै यस किसिमको अभ्यासमा लागेमा चांडै सिद्धि पाउन समर्थ हुन्छ । पुरुषार्थद्धारा आत्मासाक्षात्कार वा ईश्वरदर्शन हुने भएकोले जवानीको अवस्थादेखि साधनापथमा हिड्नु लाभकारी हुन्छ । नत्र वुढेसकालमा साधना गरौंला भनेर समयलाई त्यतिकै खेर फालेमा पछुताउनुदेखि केही कुरा आफूसंग वांकी हुदैन् । छेपारोको उखान छ, रातीको जाडोमा भोली त एउटा भरपर्दो घर बनाउने छु भनेर विचार गर्छ, जब विहान हुन्छ, सूर्य उदय भएपछि घामको तातो शरीरमा परेर अल्छी भई तापमा बसेर दिन विताउँछ र घर बनाउने कुरा विर्सन्छ, त्यसै गरी मानवको पनि यही गति भइरहेको छ । समय, शक्ति र धनलाई वेलावखतमा प्रयोग गरेमा त्यसवाट पाउने पूर्ण आनन्द प्राप्त हुन्छ । समय, शक्ति र धन अस्थिर भएकोले आफ्नो अधिकारमा रहेको अवस्थामा नै यसको सदुपयोग गरी जीवनलाई धन्य वनाउनु पर्छ । जसले उमेर र धन छदै आत्मा-साक्षात्कार गर्छ, उही नै नमस्कार गर्न योग्य व्यक्तित्व हो । त्यो व्यक्ति नै धन्य हो, धन बटुलेर मात्र धन्य हुन सकिदैन । मानिसको जीवन दुर्लभ भएकोले एकपल्ट प्राप्त भएको मनुष्य जीवनलाई धन्य वनाउनु नै धार्मिक हुनु हो । यसरी मानिसले आत्मा-ज्योतिको दर्शन पाएपछि पाउनु पर्ने वस्तु र इच्छा केही वांकी रहदैन । तव अरुको उपकारमा जीवन व्यतीत गर्नु नै वास्तविक सुखमय संसार ठानेर परोपकारी भइदिन्छ । त्यसैले महर्षि व्यासले सम्पूर्ण धर्मशास्त्रको सारतत्वको रुपमा "परोपकाय पुण्याय पापाय परपिडनम्" भनि छोटो शव्दमा प्रकट गर्नु भएको छ । सम्पूर्ण शास्त्रहरुको उद्देश्य पनि यहि हो । यसै मार्गमा आनन्द र सुख छ भनि उल्लेख भएको पाइएको छ । चुपलागेर वसेपनि पाप हुन्छ, तर पुण्य कमाउन केही कार्य गर्नुपर्छ ।

जीवन-सूत्र भन्नाले संसार चक्रमा फसेर पिडा दायक जीवन व्यतीत गरेका मनुष्यलाई कसरी सुखी जीवन वनाउन सकिन्छ र के कस्तो साधना गरेमा मानिस सर्वोच्च आनन्द प्राप्त गर्नसक्छ ? भन्ने ज्ञान दिन्छ । मानवलाई यस्तो ज्ञान हुनु जरुरी छ, जो यस संसार भन्दा वाहिर एक अर्को सर्वोच्च सत्ता छ जसलाई भगवान भनेर भन्दछन् जसको कारणले यस संसार चलायमान र व्यवस्थित छ । त्यही परम सत्ताको दृढविश्वास मानव हृदयमा जगाउने सूत्र नै साधना हो । कुनै पनि कुराको विश्वास नभई साधना हुदैन् । अर्थ उपार्जन गर्नमा कर्मसाधना गर्नुपर्छ, ईश्वर प्राप्त

गर्नमा भक्ति, कर्म, ज्ञानको संयुक्त साधना गर्नुपर्छ । भक्ति, कर्म र ज्ञानको जुन विन्दुमा समन्वय हुन्छ, त्यही अवस्था इश्वरप्राप्ति हो । जसलाई अरुले शव्दद्धारा वताएर पुष्टि हुदैन्, जुन आफैंले अनुभव गर्नुपर्छ । जस्तै चिनीको स्वाद चाखेर मात्र थाहा पाइन्छ । प्रात: स्मरणीय महान महर्षिहरुले जुन कुरालाई आफुले अनुभव गरे सो कुरालाई शास्त्रद्धारा ग्रन्थ लेखेर छोरा नातिहरुले यसको माध्यमद्धारा आत्मा अनुभूति गर्न सकुन भन्ने उद्देश्यले छोडेर गएको यथार्थ हुन्छ । मानव जीवन पाएर पनि ईश्वर साधना विना भौतिक उन्नतिमा मात्र लागेर समय खेरफाल्नु दुर्भाग्यको कुरा हो । जनसंख्या वृद्धि र वातावरणीय प्रदुषणले आज विश्व मानव समुदायमा ठूलो असर पारेको अवस्थामा धर्मको माध्यमबाट चेतना जगाई बातावरणीय शुद्धिकरण गर्नु मानवको परम कर्तव्य हुन आउँछ । मानिसमा चरित्रको ह्रास हुँदै जानु, गलत वाटोको अनुसरण गर्नु, कुलतमा लाग्नु जस्ता विकृतिहरु पनि वातावरणीय प्रदुषणवाट भएकोले सोको निराकरण गर्नु मानव समुदायको परम कर्तव्य हुन आउँछ ।

१०. भक्तियोग

भक्तियोग उच्चतम प्रेमको मधुर रसले परिपूर्ण विज्ञान हो । समग्र शक्तिको मूलकारण स्वरुप भगवान श्रीहरिको नजिक जाने इच्छा गर्नु भक्तको परम त्यागमय अवस्था हो । यसरी भगवानप्रतिको प्रबल आकर्षणको कारण अन्य इच्छाहरु सबै नष्ट भएर जान्छन् । यसरी भक्तको हृदयमा प्रबल अनन्त इश्वरप्रति प्रेम हुनाको कारण अन्य कुनै बस्तु वा विषयप्रतिको प्रेम थोरै मात्रामा पनि रहन नसक्ने भएकोले भक्तको हृदयमा ईश्वररुपी प्रेम-सागरमा दैवी रसले परिपूर्ण भएको हुन्छ । भगवानप्रतिको भक्तको परम अनुराग हुनाको कारणले अन्य विषय वासनामा अनासक्त भै वैराग्य प्राप्त गर्दछ । जव भक्तको हृदय वैराग्ययुक्त हुन्छ, तबमात्र पराभक्तिको राज्यको प्रवेशद्धार खुल्न जान्छ । जो भक्तले पराभक्तिमा प्रवेश पाउँछ, उसलाई मात्र प्रतिमा पुजा र वाह्य साधनाको आवश्यकता पर्दैन । पराभक्तिको अनुभव प्राप्त गरेको व्यक्ति प्रेमको पराकाष्ठाको अवस्थामा पुगेको हुन्छ, उसैले मात्र विश्वबन्धुत्वको कुरा गर्नसक्छ । भेदभाव रहित हुनाको कारणले गर्दा प्रेम सिन्धुमा विचरण गर्ने भक्त सदा सवत्र पुजनीय हुन्छ । चन्द्र र सूर्यको प्रकाशलाई पनि भक्तले उही परमपुरुषको अभिव्यक्तिको रुपमा हेर्न थाल्दछ । यस्ता किसिमका भक्तहरु आज पनि यस संसारमा विद्यमान छन् । संसारमा यस्ता भक्तहरुको खाँचो कहिल्यै हुँदैन । यस्ता भक्तहरु कस्ता हुन्छन् भने यदि उसलाई सर्पले टोक्यो भने पनि उही परमेश्वरको दूत सम्झेर सर्पप्रति द्धेष भाव राख्दैनन् । पराभक्तिको अवस्थामा रहेका भक्तहरुको हृदयमा क्रोध,

घृणा र इर्ष्याको भावना कहिल्यै हुँदैन्। सवै वाह्य, इन्द्रिय ग्राह्य जगतप्रतिको आस्था कम भएर आफू भित्र भएको अनन्त प्रेमको बलबाट अतीन्द्रिय सत्यको राम्ररी देखेको हुन्छ। त्यसैले भक्तियोगबाट परम ईश्वरको दर्शन प्राप्त सुलभ हुन्छ।

गीतामा भगवान श्रीकृष्णलाई अर्जुनले यसरी सोध्नु हुन्छ, " हे प्रभु सगुण वा निर्गुण उपासना गर्ने भक्त मध्ये कुन श्रेष्ठ उपासक हो" भगवान भन्नुहुन्छ, "हे अर्जुन जो भक्त परम श्रद्धापूर्वक एकाग्र चित्तले नित्य मेरो उपासना गर्छ, त्यही भक्त श्रेष्ठ उपासक वा योगी हो। जो व्यक्ति इन्द्रियहरुलाई पूर्ण वशमा राखेर मन-वुद्धि भन्दा पनि पर रहेको सर्वव्यापी, अव्यक्त अथवा सदा एकरस, अचल, निराकार, निरन्जन, अविनाशी, सच्चिदानन्दघन ब्रम्हको निरन्तर एउटै भाववाट ध्यान गर्छ र समस्त प्राणीहरुको समान भावले कल्याण गर्ने कार्यमा रहेको योगी महात्मा पुरुष मलाई नै पाउँछन्। तर निराकार ब्रम्हमा आसक्त राख्ने चित्त भएको पुरुषको लागि बढी परिश्रम गर्नुपर्ने हुन्छ। किनभने शरीरप्रति आसक्त वा अभिमान भएको कारणले अव्यक्त गति प्राप्त गर्न बहुत दु:ख सहनु पर्दछ। अर्थात् शुद्ध सच्चिदानन्दघन निराकार व्रम्हलाईं प्राप्त गर्न वहुत कठिन छ। तर म प्रति परायण भक्त जसले सवै कर्म ममा अर्पण गरेर ध्यान तथा योगको माध्यमवाट निरन्तर मेरो चिन्तन गर्छ भने त्यस्ता प्रेमी भक्तलाई म मृत्युरुपी संसार समुद्रको शीघ्र उद्धार गर्नेछु। उपयुक्त कथन भक्तियोग तथा ज्ञानयोगको विषयमा भगवानले गराउनु भएको दिग्दर्शन हो। ज्ञानयोग अवश्य पनि श्रेष्ठ मार्ग हो। यस योगमा तत्वविचारलाई मुख्य प्राणको रुपमा लिएको हुन्छ। एउटा अचम्मको कुरा के छ भने सवै व्यक्ति के भन्छन भने ज्ञानयोगको आर्दशानुसार हिड्नु नै समर्थ साधन हो। तर ज्ञानयोग साधना वढी कठिन र दुरुह भएको कारणले विचमा विचलित हुन सक्ने भय रहन्छ। भक्तियोगमा संसारमा रहेर पनि आफ्नो हृदयमा परमज्ञान र वैराग्यलाई स्थापित गरी वास्तविक अनासक्त भावमा रहेर गतिशील ध्यान गर्दे संसारको कल्याणकारी कार्यमा समर्पण हुन सकिन्छ। यसमा भक्त अनासक्त भएर पनि संसारप्रति आसक्त भएको जस्तो नक्कल गरेको देखिन्छ। त्यसैले जो जसलाई जुन मार्गमा जाँदा आफ्नु आत्माको कल्याण हुन्छ त्यही मार्गको अनुसरण गर्नु स्वधर्म हुन जान्छ। त्यसैले यसमा वादविवाद गर्नु मुर्खता हुनेछ।

भगवानको अनेक स्वरुप छन्, जसमध्ये व्रम्हा, विष्णु, शंकर, दुर्गा, काली, देवी आदि कसको उपासना गर्दा कस्तो फल मिल्छ इत्यादि कुराको ज्ञान हुनु जरुरी छ। यदि ज्ञान र भक्तिमा परिपूर्णता प्राप्त गर्नुछ भने शंकरको उपासना

गर्नुपर्छ । विष्णुको उपासनावाट संसारको ऐश्वर्यको प्राप्त हुन्छ । व्रम्हाको उपासनावाट व्रम्हज्ञान प्राप्त भई मोक्ष मिल्छ । संसारको रक्षा गर्ने शक्ति प्राप्त गर्नु छ भने देवी, भगवती, दुर्गा, कालीको उपासना गर्नुपर्छ । सन्तान प्राप्त गरी गृहस्थी सु:ख सम्पत्तिले परिपूर्ण हुनु छ भने भगवान कृष्णको उपासना गर्नुपर्छ । मानव कल्याण गर्नुपर्छ भने भगवान श्रीरामको उपासना गर्नुपर्छ । जव भक्तले भगवानको उपासना शुरु गर्छ तव तल्लोस्तरको भक्ति शुरु हुन्छ । ज्ञान एवं वैराग्ययुक्त भक्तिप्राप्त भएपछि मानिस पराभक्तिमा प्रवेश पाउँछ तव ऊ मानव नभई भगवान स्वरुप भई अरुको कल्याणकारी कार्यमा लाग्न शुरुगर्छ । ज्ञान, कर्म र भक्ति जीवनमा नभई नहुने कुरा हुन् । एउटा त्रिभुजका तिन कुना जस्तै एकआपसमा परिपूरक छन् । जसमा ज्ञानप्राप्त भएपछि भक्ति स्वत: हुने भएकोले त्यस्ता मनुष्यहरुका कर्ममा भक्तियोग हुन गई कर्मशुद्ध भएपछि मानिसको मुक्ति हुन्छ । भगवानको भक्ति गर्दा-गर्दा एक दिन ज्ञानको उदय हुन्छ जसले गर्दा ज्ञानवान मुनि भई कार्य शुरु गर्न थाल्छ । कर्मको त्याग गर्नुपर्छ, तव भक्ति प्राप्त हुन्छ भन्नुको तात्पर्य केहो भने आशक्ति रहित कर्मयोगवाट मनुष्यको मोक्ष मिल्छ । त्यसैले भगवान कृष्ण गीतामा भन्नुहुन्छ कर्म गर्दै जाउ तर फलको आशा नराखी कर्म गर्ने मानिसको लागि फल स्वत: छ त्यसमा आशक्ति रहनु पर्ने केही छैन् । कुनै पनि काम गर्दा मोह नराखि एकरसले प्रभु परमेश्वरको अर्पण गरेर कार्य गर्नु उचित हुन्छ । त्यसैमा कर्मयोगको सिद्धि प्राप्त हुन्छ । निष्काम कर्म नगरी भक्तियोगको प्राप्त असम्भव नै छ । त्यसैले भगवान कृष्णको महानवाणीको अध्ययनको संगसगै मनन पनि गर्नुपर्छ । मनन विनाको अध्ययन अधुरो हुन्छ । गीतालाई पाठमात्र गर्नको लागि लेखिएको होइन, त्यसलाई जीवन व्यवहारमा उतार्नु पर्छ । गीताले कहिले पनि कर्मलाई त्याग्न भनेको छैन। कर्मसंन्यास प्राप्त गर भनेर उपदेश गरिएको छ । भक्तियोग प्राप्त गर्नको लागि भगवान कृष्णको महानवाणीले युक्त श्रीमद्भगवत गीताको अध्ययन गरेर भक्तियोगको प्राप्त गर्ने साधनामा लाग्नु श्रेयस्कर हुन्छ । त्यसैले कृष्णभक्ति सवै भक्तिमा श्रेष्ठ भक्ति ठहराइएको छ । भक्ति मार्गमा हिड्नु छ भने भगवान कृष्णको नाम जप र उहाँको उपदेशलाई अध्ययन मनन र चिन्तन गर्नु नै कृष्णभक्ति हो । कृष्ण नाम मात्र जपेर पुग्दैन, कृष्णलाई हृदयमा उतार्नुपर्छ । कृष्णलाई हृदयमा उतारेर श्रीरामचन्द्र भगवान जस्तो त्याग र वैराग्यले परिपूर्ण पुरुष भई आदर्शमय जीवन व्यतित गर्न सक्नुपर्छ । त्यसैले "हरे राम हरे राम, राम राम हरे हरे हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे" मन्त्रलाई कलियुगको महामन्त्रको रुपमा दिइएको छ । राम र कृष्णलाई भजन गरेमा पूर्णता प्राप्त हुन्छ ।

भक्ति साधनामा चार प्रकारका भावना गरिन्छ (१) शान्तभाव (विष्णु भक्ति) (२) दासत्व भाववाट (भगवानलाई सवका मालिकको रुपमा आफुलाई दास सम्झेर) (३) सखा (परम मित्रको रुपमा) (४) वात्सल्य भाव (माता तथा पिताद्धारा छोरा वा छोरीलाई गरिने वात्सल्यमय प्रेम जस्तै भावमा गरिने भक्ति) (५) माधुर्य भाव (स्वामी भाव वा गुरु शिष्यको सम्वन्ध, प्रियसीले प्रियतमलाई गर्ने प्रेम)। यसरी गरिने भक्तिमा कुनै एक भाववाट मात्र गरे पनि हुन्छ, सवै भावबाट ईश्वरको भक्ति गरे पनि हुन्छ। भक्तियोगको माध्यमवाट इश्वरदर्शन प्राप्त गरी सच्चिदानन्द परमप्रभुको आनन्दमय लिलाको वर्णन गर्दै उहाँको माध्यमवाट लोक कल्याणकारी कार्यमा संलग्न भएर प्राणी सेवामा जीवन पूर्ण रुपमा अर्पण गर्नु नै वास्तविक भक्ति हो।

११. सच्चा प्रेम

प्रेम जीवनको समर्पणवाट प्राप्त हुन्छ। प्रेमस्वरुप भगवानको नाम, रुप, लिलामा आनन्दीत भएर परमेश्वरमा आफूलाई विलिन वनाउनु नै प्रेमानन्द प्राप्त गर्नु हो। भगवानको विभिन्न रुपहरु छन्, जसमा कृष्ण परमप्रभुको माधुर्य प्रेमरसले परिपूर्ण रुप हो। राधा कृष्णको जप नै प्रेमको उपासना हो। राधाकृष्ण प्रेमको स्वरुप, सुन्दरताको पहिचान, आनन्दको श्रोत, पूर्णताको परिचायक हो। जहाँ काम, क्रोध र लोभ छैन्, राग एवं द्धेष छैन्, तेरो मेरो छैन्, मद र मोह छैन्, त्यहाँ नै वास्तविक रुपमा सच्चा प्रेमको रुप प्रकट हुन्छ। वासनाजन्य उपाधिले परिपूर्ण भएको प्रेममा सत्यता हुँदैन्। जो त्यागी एवं वैरागी छ, उसै भित्र प्रेमको स्वरुप प्रकट भएको हुन्छ। त्यसैले राधे ! कृष्ण ! भज हे सज्जन हो भनेर सन्तजनहरु भन्छन्। कृष्णको लिला, कथाको वर्णन गर्छन्, उपासना गर्छन्। जसको उपासना गर्नाले कृष्ण प्रेम प्राप्त गरी रसमय जीवन प्राप्त हुन्छ। शंकरको आराधना गरेमा ज्ञानवान महामूनि हुन्छ भने विष्णुको उपासना गरेमा ऐश्वर्यशाली पदको प्राप्त गर्नेछ। श्रीरामको उपासनाले त्याग र वैराग्यले परिपूर्ण महापुरुष वा पुरुषोत्तम वन्छ, उसैमा हाम्रो जीवन विलिन भै त्यही रसमय आनन्द प्राप्त गरेर अन्त्यमा मुक्ति मिल्छ। महाकालीको उपासनावाट विश्व विजय भई सर्वशक्तिशाली हुन्छ। महालक्ष्मीको उपासनावाट भौतिक विकास हुन्छ इत्यादि-इत्यादि। जसको उपासना गऱ्यो त्यसैमा लय हुन्छ। सवै महाविभूतिहरु एकै निरजंन निराकार परमेश्वरका प्रमुख विभूति हुन जसको उपासना गरे पनि फल एकै किसिमको प्राप्त हुने भएकोले जसलाई जुन ईश्वरको अनुराग छ, त्यसैको भक्तिमा लागेर उनको दर्शन गर्नुपर्छ। एक ईश्वरको दर्शनवाट

सवै भगवानको दर्शन हुन्छ । प्रेममा नै आनन्द छ, यसैभित्र सत्यको वासना लुकेको छ । अखण्ड रुपमा गरिएको प्रेममा आनन्द र सुन्दरता लुकेको छ । सच्चा प्रेम ईश्वर संग मात्र हुन्छ, किनकी ईश्वर निर्विकार छ, शुद्ध चैतन्य छ, पापरहित, वासनासून्य भएको कारणले ईश्वरमा स्वार्थ हुंदैन । त्यसैले सच्चा प्रेमको मार्ग परमात्मा दर्शन नै भएकोले भक्तियोग साधना गरी कृष्ण भक्ति प्राप्त गरौं । सच्चा प्रेमबाट पूर्ण जीवन, आनन्दमय संसार, परोपकार नै धर्म, सत्य नै सुन्दरता र पवित्रता रहेछ भन्ने सार्थक तत्वको ज्ञान प्राप्त हुनेछ ।

१२. बन्धन वा मोक्षको कारण मन

वर्तमान समयमा समाज, राष्ट्र र विश्व विचित्र संकटबाट गुज्रीरहेको छ। चारैतर्फ उदासीनता, अनिश्चितता एवं असुरक्षाको भावनाले व्याप्त वनाउँदै लगेको छ । जुनकुरा मानवले चाहेको छ, त्यो प्राप्त हुन सकेको छैन् । जुन मानवले नचाहेको घट्नाहरु छन् त्यो नै अगाडि आईरहेको छ । विश्व मानव प्रत्येक पल आफ्नो सुरक्षाको लागि वाहिरी भौतिक साधनहरु वटुलेर आफूलाई सुरक्षित भएको महशुस गरीरहेको छ । मानिस ज्यादा भन्दा ज्यादा वाह्यमुखी हुँदै गएको छ । आफू अन्तर्मुखी हुने क्रियातर्फ झाँक्ने प्रयास गर्न फुर्सद छैन् । वाहिरी आवरण, सभ्यता र मानव निर्मित शक्तिको संचय गरेर मात्र संसारमा शान्ति मिल्न सक्दैन् । शान्तिको लागि हात हतियार थुपारेर समाधान हुन सक्दैन् । जुन तत्वको पुष्ट गर्नाले हाम्रो शरीर एवं विचारशक्ति सबल एवं निर्माण हुन्छ त्यही गर्नु उचित हुन्छ । मानिसको शरीरमा मन नामको एक तत्व छ जसको गतिको कुनै सीमा छैन् । एक क्षणमा विश्व भ्रमण गर्न सक्छ । भूत, वर्तमान र भविष्यको देख्न समर्थ छ । मन आफैंमा सम्पन्न छ, तर अनियन्त्रित छ । स्वयं मानवको नियन्त्रणमा छैन् । मानिस मनको कारणले हाँस्छ, रुन्छ, खुशी व्यक्त गर्छ, कल्पनाको पुरा गर्ने कोशिस गर्छ । मनद्धारा नै मानव शरीरको संचालन भएको छ । पुरा शरीर एवं इन्द्रियहरु मनकै अधिनमा छन् । यही मन सुख, दु:ख, हर्ष, विषाद, क्रोध एवं प्रशन्नता आदि भावनाको विकास गर्छ । वास्तवमा मनद्धारा नै मानव ईश्वरसम्म पुग्न पनि सक्छ, नरक पुग्न पनि सक्छ । यो मनले जे गर्छ त्यही प्राप्त हुन्छ । मानिसको मन दुईवटा छ एक वहिर्मन र अर्को अन्तर्मन । वर्हिमन वाहिरी संसारमा कार्यरत हुन्छ भने भित्री मन स्वप्नमा क्रियाशिल हुन्छ । तर यो दुवै मन मानिसको नियन्त्रण भन्दा बाहिर छ। मनको नियन्त्रण गर्न वहुतै कठिन र दुर्लभ छ । मनको नियन्त्रण गर्न सकेर नै ऋषिहरु ब्रम्हस्वरुप भए । मनको नियन्त्रण गर्न सकेमा जीवनले पूर्णता प्राप्त गर्छ।

मनको नियन्त्रण गर्ने तरिका छ, यसको लागि योगको अभ्यास गर्नु जरुरी छ। योगमा पनि विशेष गरी भक्तियोग, क्रियायोग वा ध्यानयोगको अभ्यास जरुरी छ । साथै शारीरिक शुद्धता र मानसिक पवित्रताको पनि त्यत्तिकै जरुरत छ । तर मनको नियन्त्रण गर्न वहुतै कठिन छ, अत्यन्तै दुस्कर पनि छ। मन भूत, वर्तमान र भविष्य देख्न सक्ने तत्व हो । तर मनको मलिनता र यसको कमजोरीका कारणले पहिचान पाउन सक्दैन् ।

मानवका अनन्त इच्छाहरु छन् । ती इच्छाहरु पुरा हुँदा खुशी लाग्छ र पुरा नहुँदा दुःख लाग्छ । त्यसैले मनको नियन्त्रण गर्नको लागि इच्छाहरुको कम गर्नुपर्छ, विचारलाई शुन्यतातर्फ लैजानु पर्छ । विचार शुन्यमन वा निर्विचार मननै नियन्त्रित हुनसक्छ वा आनन्दित र सुखी हुनसक्छ । वाह्य मन भन्दा अन्तर्मन शक्तिशाली छ । वाह्यमन नियन्त्रण भएपछि विस्तारै अन्तर्मन नियन्त्रणमा आउन थाल्दछ । दुवै मन नियन्त्रण भएपछि मात्र विचार शुन्य मन हुन्छ । निर्विचार मन नै त्रिकालदर्शी हुनसक्छ । तर्क वितर्कबाट टाढा भएको मन शक्तिशाली एवं एकाग्र हुनसक्छ । एकाग्र मननै समग्र शक्तिको श्रोत हो । जसद्धारा समस्त प्रकृतिलाई नियन्त्रण गर्ने शक्ति प्राप्त हुन्छ ।

मानव मन अनौठो र अचम्मकै छ । कहिले चयनको श्वास लिन्छ त कहिले वेचयन अनुभव गर्छ । यसलाई जता लग्यो त्यतै ढल्किन्छ । भौतिक सुख सुविधामा नै मनलाई लगायो भने त्यतै आकर्षित हुनपुग्छ । अध्यात्ममा मन लगाउन सक्यो भने त्यसैमा रमाउँछ । तर एउटा कुरा के हो भने संसारका साधनहरुको पूर्तिले मन एकछिन त खुशी रहन्छ तर अर्को छिन त्यो साधनबाट सन्तुष्ट हुनसक्दैन् । किनकी मनका आवश्यकता र चाहनाहरु एकपछि अर्को वस्तुमा बढ्दै जान्छ । केही समय मन सन्तुष्ट भएजस्तो लागे पनि सन्तोष लिन सकेको हुँदैन् । त्यसकारण संसारका पदार्थप्रति तीव्र वैराग्य नभईकन मानव मन अध्यात्मतर्फ लाग्दैन् । मनमा वैराग्यता नआईकन ईश्वरान्मुखतर्फ कोही पनि आकर्षित हुन पनि सक्दैन् । किनकी संसारका अनेक तरहका विषयहरुप्रति मानव मन लिसो टाँसिएझैं अल्झिएको हुन्छ । भौतिक पदार्थहरुको आनन्दमा नै रमाएको हुन्छ । प्रकृतिले निर्माण गरेको अनेकौंअनेक वस्तुहरु बटुल्ने कार्यमा नै अल्मलिएको यो मानव मन आफूभित्र रहेको अविनाशी व्रम्हतत्वको खोज गर्नमा विर्सिन पुगेको हुन्छ । ईश्वरको खोज गर्नुपर्छ, सृष्टिकर्तालाई सम्झनुपर्छ भन्ने ज्ञान विर्सेर मानव आफ्नो आमालाई विर्सेर खेलौनामा नै भुलेको बालकझैं त्यसैमा अल्मलिएको हुन्छ । यसैगरी मानव सृष्टिकर्ता तथा विधाता

प्रभुलाई भुलेर संसारका चिजहरु खेलौना पाएर त्यत्तिकै रमाईरहेको हुन्छ । तर संसारमा भएका पदार्थहरु नाशवान्, क्षणिक र उपयोगिता ह्रास नियम लागू हुने भएकोले एकपछि अर्को चाहना बढ्दै गई अनन्त इच्छा आकांक्षाहरु सीमित शक्तिले पूरा हुन असमर्थ हुन्छ जसले गर्दा जीवात्मा इच्छा पूरा हुन नसक्दा सदा दु:खीत भईरहन्छ । मानवको खोज चाहिं सुख र आनन्दकै हुन्छ । तर वास्तविक आनन्द पाउन नसक्नाको कारणले दु:खीत भईरहेको हुन्छ। परव्रम्ह परमेश्वरको उपासनाबाट नै सुख र आनन्द प्राप्त हुन्छ । त्यसैले संसारका साधनहरुप्रति तीव्र वैराग्य उत्पन्न भएमा स्वत अन्तरात्मामा स्थित प्रभुको खोजमा लाग्नेछ । आत्माको खोजबाट मानवले वास्तविक संसारको आनन्द भन्दा करोडौं गुणा आनन्द पाउन सक्छ, आत्मानन्दमा नै रमाउँन सक्छ । जुन आनन्द पाएपछि पाउनुपर्ने आनन्द बाँकी रहँदैन्, जुन विद्या पाएपछि पाउनुपर्ने विद्या हुँदैन् त्यस्तो आनन्दको महासागरमा प्रवेश गर्नेतर्फ लाग्नुनै मन नियन्त्रित हुनु हो ।

संसारका विषय एवं पदार्थप्रति आकर्षण कम भएपछि मात्र मानव मनले अन्तरजगत्का मालिकको खोज गर्न थाल्दछ । मनलाई प्रभुको खोजमा निरन्तर लगाउनु प्रेमभक्ति हो । मनलाई राग र द्धेषमा नफसाउनु वैराग्य हो । प्रेमभक्ति र वैराग्यद्धारा परमात्मा दर्शन प्राप्त भई जीवात्मा वोध विश्राम मनरञ्जन अवस्थामा पुग्छ । मनलाई निरन्तर ईश्वरप्रेममा लगाउन सकेमा विस्तारै मन नियन्त्रित भई भक्तियोग प्राप्त हुन्छ । भक्तियोगबाट सत्यताको वोध हुनेछ । मनले नै मानवलाई मोक्षतक पुऱ्याउँछ । मनकै कारणले मानव नरकभोग गर्छ । मन आनन्दमा पुग्नु नै प्रेमानन्द र आत्मानन्दको स्थिति हो । जसलाई निष्काम भक्तियोग पनि भनिन्छ । चाहे भक्ति योगी हुन्, चाहे प्रेम योगी हुन्, चाहे ज्ञान वा कर्मयोगी हुन् जो सुकै भएपनि भक्ति विना दिव्यज्ञान प्राप्त हुँदैन् । त्यसैले जीवनमा दु:ख र सुखको प्रमुख कारण मन भएकोले यसलाई स्थिर, शान्त र एकाग्र वनाउनु पर्दछ । खान, पिउन, वस्न र सुत्न त पशुले पनि गरेको छ । यस्तो पशुसमान कार्यहरुमा मात्र जीवनलाई सीमित नगराई हरिचरण कमलको भक्तितर्फ मनलाई लगाउन सकेमा मानव आनन्दपूर्वक रहनसक्छ । भगवान्को कथामा नै जीन्दगी विताउनु ठीक होइन् । चरित्र, ज्ञान, वैराग्य, प्रेम, योग र ध्यानलाई जीवनमा उतार्नु वास्तविकता हो ।

१३. समस्त दु:खको कारण मन

मन विचार शक्तिको भण्डार हो । भावनाका तरङ्गहरु बहने वायु हो । तर्क वितर्क गर्ने अग्नि हो । तर विचारलाई यत्रतत्र छरि दियौं भने यसको शक्ति कमजोर हुन्छ । कुनै एक विषयमा विचार दृढ भयो भने शक्ति प्रस्फुटन हुन्छ । त्यसैले

विचारलाई समेट्नु पर्दछ । जथाभावी विचारशक्तिलाई खर्च गर्दा यसको कुनै अर्थ हुँदैन् । समेटेको विचार शक्तिलाई सत्य काममा लगाउनु पर्दछ । यसको अर्थ मन सदासर्वदा सकारात्मक भावनाले अगाडि बढ्नु राम्रो हुन्छ । मन सकारात्मक हुन सकेन भने अत्यन्तै दुरुह र विकराल परिस्थितिमा मनले आत्मालाई फसाउँछ । गलत कार्यमा विचारशक्ति खर्च भयो भने यसले मनलाई अशुद्ध वा मैलो बनाउँछ । अशुद्ध वा मलिन मनमा असल विचार उत्पत्ति हुनसक्दैन् । मलिन मनमा निश्चयात्मक विचार आउन सक्दैन् । मानव मन चञ्चल छ, दु:खीत छ, विचलित छ । किनकी मन अस्थिर भएपछि विभिन्न तर्क वितर्कहरु भित्रै अल्झिएको हुन्छ । ससंकित भई कुन बेला के हुने हो आदि कुराहरुबाट डराईरहेको हुन्छ । मान, मर्यादा, इज्जत, बढाई र चढाईंको परिधि भित्रै मनका तर्कनाहरु अगाडि बढिरहेको हुन्छ, आफैंलाई बचाउनका लागि तल्लीन भएको हुन्छ । मनले बारम्बार द्वन्द मच्चाउँछ । यसले विभिन्न फतुरा कुराहरु प्रकट गरेर विचार शक्तिमा द्वन्द मच्चाउँछ । मन सुखको कल्पना गर्छ । सुख प्राप्त गर्नको लागि गर्नुपर्ने कर्म गर्न जान्दैन्, गर्दैन् । आफूले आफैंलाई सर्वेसर्वा वा ठूलो ठान्छ, घमण्ड गर्छ, तर ठूलो वन्ने कार्य गर्न आउँदैन् । किनकी मानव मन अज्ञान अन्धकारको चपेटामा अल्झिएको हुन्छ, विचलित भएको हुन्छ र हराएको हुन्छ । हरक्षण चञ्चलता भएको कारणले कुनै एक विषयमा पनि मन स्थिर हुन सकेको हुँदैन् । कसैको पनि विश्वासमा अडिन सकेको हुँदैन् । जबकी आफैंप्रति पनि विश्वास गर्न सक्दैन् । आफूले सोचेका, विचार गरेका तथा निश्चय गरेका तथ्य कुराहरुप्रति पनि सन्देह गर्छ । यिनै कारणहरुले गर्दा यो मानव मनले सत्य वाटो पहिल्याउन सकेको हुँदैन् ।

मनको प्राकृतिक स्वभाव द्वन्द्वात्मक छ । अनेक जन्म, अनेक कालसम्म द्वन्दमा अल्मलिएको मन एक दिन शान्त भई स्थिर हुन पुग्यो भने तब उसलाई थकानको आनन्द मिल्नेछ । शान्तिको श्वास फेर्नेछ । अज्ञानतामा अल्मलिएको मन कहिले ठीक काम गर्छ, कहिले वेठीक काम गर्छ । यो ठीक हो की त्यो ठीक भन्ने तर्क वितर्कमा अल्झिएको हुन्छ । जसरी दहीलाई दुवैतर्फबाट मदानीले मथ्दा ध्यू उत्पन्न हुन्छ, त्यसैगरी यो मनमा पनि तर्क वितर्क, सत्य, असत्य आदि कुराहरु विचमा आएको द्वन्द्वात्मक स्थिति वारम्वार भईरहँदा परिणामले ज्ञानको पैदा गराउँन सक्छ । धेरै द्वन्दमा फस्यो भने मानसिक विरामी पनि हुनसक्छ । अरु किसिमका रोगहरु उत्पन्न हुन सक्छन् ।

मन शान्त प्रशान्त र एकाग्र भएपछि मात्र कुनै एक विषयमा दृढ हुन्छ । गर्न

लागेको कुरामा निश्चय गर्नसक्छ। मनलाई द्वन्द्वातित वनाउन सकेमा छिटो निर्णय दिनसक्छ। त्यसकारण मनलाई संसारका पदार्थमा लगायो भने त्यतै अल्मलिन्छ। किनकी पदार्थमा आकर्षित मन एक पदार्थ प्राप्त भएपछि अर्को पदार्थको खोजीमा जान्छ। संसारका पदार्थहरुको भोगमा प्रत्येक वस्तुको उपयागिता ह्रास नियम लागू हुने भएकोले एकपछि अर्को पदार्थको चाहनामा परिवर्तन भईरहन्छ, जसले गर्दा अनन्त इच्छाहरु परिपूर्ति गर्न असम्भव भएकोले पूर्ति हुन नसक्दाको अवस्थामा द्वन्द्व पैदा भई त्यसैमा मन फस्न पुगी पीडा र चिन्तामा डुबाउँछ।

मनका अनेक चाहनाहरु अनुरुप तथा तदनुरुप हुन नसक्दाको अवस्थामा क्रोध उत्पन्न हुने भएकोले मनका द्वन्द विकृत भई मानव मानसिक वा शारीरिक रोगी हुनसक्छ। मानसिक रोगले ग्रस्थ मनुष्य मनका इच्छा पूर्ति हुन नसक्दा र मोहवस आफूले प्रेम गरेको विषयमा विछोड भई मोहलाई त्यागन नसक्नाले अनेक किसिमका रोगहरुको सिकार वन्नसक्छ। मनका चाहना, कामना र वासना वढ्ता हुँदै गएपछि काम, कोध र लोभमा मन अल्झिन पुग्छ। माकुराको जालमा फसेको किरा झैं मन पनि त्यस्तै हुन्छ। कहिले कामको डोरीमा अल्झिएको हुन्छ त कहिले कोधमा त कहिले लोभमा फसेको हुन्छ। लोभमा फसेको मन कोध र काम वासनावाट वच्न सक्दैन्। काम वासनामा फसेको मन क्रोध र लोभबाट टाढा हुन सक्दैन्। त्यसैले वासना र इच्छाको त्याग नै यस्तो भयानक संसारको रोग निवारणको एक मात्र मार्ग हो। त्यसैले यो मनमा पाप र पुण्यरुपी विचार अनन्त कालसम्म चलिरहेको हुन्छ। यही विचारको कारण मन मैलो भएको हुन्छ अपवित्र भएको हुन्छ। जसले गर्दा मनको वास्तविक आँखा नै वन्द भएको हुन्छ। त्यसैले राम्रो कार्य गरेर, पुण्य कार्य गरेर मनलाई पहिला शुद्ध र पवित्र वनाउनु पर्छ। तब यसको विवेकरुपी आँखा खोल्छ। तब ज्ञानको उदय हुन्छ। अनि ठीक ठीक कार्य गर्छ। मन ईश्वरमा एकाग्र हुनसक्छ। मनमा एकाग्रता, निश्चयता, प्रशान्तता र अन्तरङ्गता आएपछि मात्र मन स्वतन्त्र र प्रफुल्लित हुनसक्छ। सही वाटो पाउनसक्छ। निश्चयात्मक विचारद्वारा आनन्दमा रम्न सक्छ। त्यसैले मनलाई आनन्दवनमा रम्न दिनुपर्छ। एकान्त, शान्त अवस्थामा राख्न सक्नुपर्छ। यही ध्यानको अवस्था हो। मनको चञ्चलताले सुख, सन्तोष, तप एवं शान्ति प्राप्त गर्नको लागि र खोज गर्नको लागि कहिले तीर्थाटन गर्छ, कहिले जप, कहिले, यज्ञ, कहिले पूजाआजा आदि गरेर समय विताउँछ। सही र सत्यवाटो पहिचान नपाउनाले अनेक द्वन्द मच्चाउँछ, यो मानव मन।

१४. निर्जन वनमा हराएको मन

रोग लाग्नु, शारीरिक रुपमा असक्षम हुनु, जाडो, चिसो, गर्मी एवं तातोको अनुभव आदि कुराहरु शरीरका धर्म हुन् । मानव शरीर एक भौतिक पक्ष हो भने अध्यात्म पक्ष मन हो । मन वहिर्मुखी भयो भने भौतिकतातर्फ आकर्षण बढ्ता हुन्छ, मन अन्तरमुखी भयो भने अध्यात्म वा आत्मातर्फ प्रेरित हुन्छ । मनको स्वभाव कला, रुप, रङ्ग एवं व्यथा न मनले नै जान्नसक्छ, न त दोस्रो कोही व्यक्तिको मनले जान्नसक्छ । या त त्यो मनोविज्ञान जान्ने वाला दिव्य पुरुषहरुलाई नै थाहा होला वा मनको निर्माण गर्ने वाला ब्रम्हलाई नै थाहा होला । मानिस, मनुष्य र मान्छे भनेर नाम राख्नुको औचित्यलाई विचार वा चिन्तन गर्दा निश्चय पनि मनवाट नै ति नामहरुको संज्ञा दिएको हुनुपर्छ । मान्छेको मनको स्वभाव अनेक रुप-रङ्गको छ, सदा चञ्चल छ, अस्थिर छ । त्यसैले मानव मन अचम्मैको वुझेर वुझ्न नसक्ने र जानेर जान्न नसकिने छ । किनकी कसैले फुल्याई दियो भने फुरुक्क पर्ने, जगाई दियो भने तुरुन्त जाग्ने, कहिले रिसाई दिने त कहिले गमक्क पर्ने, कहिले हाँस्ने त कहिले रुवाई दिने । यो मन कहिले ठूलो बन्नखोज्छ, मान-सम्मानको भोको छ, सानो बन्न रुचाउँदैन्, सबैले मान गरुँन्, सम्मान दिउन् भन्छ । कहिले गमक्क पर्छ त कहिले मन नपर्नेहरुसंग छि-छि, दूर-दूर गर्छ । यो मन अचम्मै को छ कहिले त आश्चर्यचकित नै तुल्याईदिन्छ । प्रेम गर्ने, माया गर्ने र लोभ लालच देखांउनेहरुप्रति आफूलाई सुम्पिन्छ । प्रेम गरेको नाटक गर्छ । स्वार्थ पूर्तिका लागि अनेक रङ्गमञ्चहरु पनि रचना गर्छ । स्वार्थ पूराभएपछि आफन्तलाई विर्सिदिन्छ, गुण लगाउनेहरुलाई पनि भुलिदिन्छ यी यस्ता कुराहरु मनकै कारणले भएको हो । हुनसक्छ मनको पनि विभिन्न अवस्था छ होला ? मनको अवस्था हेरिकन कार्य हुन्छ होला । कविको मन, विद्धानको मन, गरिबको मन, धनीको मन, रोगीको मन, नेताको मन, त्यागी पुरुषको मन, लोभी-पापीको मन आदि-आदि, आ-आफ्नो पथमा हिड्छ । तर म ठूलो हुन् भन्नेहरुको मन यताउति लाग्योकी आफू विग्रीएको, भत्किएको अनुभव गर्छ, सानोको नजिक वस्न हिचकिचाउँछ किनकी म त ठूलो मान्छे, ठूलो पदमा पुगेको मान्छे, आफूलाई ठूलो ठानेको मान्छे, गरिव, कामदार, नोकरको दाँजोमा म आफूलाई कसरी राख्ने भन्ने सोच राखेर आफूले आफूलाई कमजोर बनाउँछ । मनका अनौठा-अनौठा क्रियाकलापहरुले गरेर तृष्णा र लोभमा फसाउँछ । इज्जत जाला, कसैले केही भन्ला, कसैले केही गरी देला र म समाप्त हुँला भनेर डर-त्रासमा रात दिन चिन्ता गराउँछ यो मान्छेको मन ।

मानव मन प्रकृतिको भित्री स्वभावसंग गाँसिएको छ । प्रकृतिको वास्तविक स्वभाविक पक्षसंग मानव मन मेल खाँनु पर्दछ । प्रकृति र मानव मनमा अन्तर आएको छ भने त्यो यथार्थतर्फ गएको हुँदैन् । प्रकृति शान्त छ, भेदभाव रहित छ, पवित्र छ, निर्द्वन्द छ । हेरौं न विरुवाहरु अर्को साना रुखहरुसंगै उम्रिन्छन्, हुर्किन्छन्, बढ्छन्, घाँस-झारपातहरु उम्रन्छन् तर त्यो रुख कहिल्यै पर सर्दैन्, अप्ठ्यारो मान्दैन् । चन्द्र सूर्य सधैं महलमा पनि, झुपडिमा पनि एकनास, एकसाथ लागि रहन्छन् । यो भन्दैन् घिनलाग्छ, सानो भइएला, लाज लाग्ला, इज्जत जाला । अचम्म र आश्चर्यलाग्दा द्वन्दात्मक कुराहरु यो मनमा घटित हुन्छ । लाज, इज्जत, शर्म, मर्म, पीडा, कष्ट आदि कुराहरु यो मानव मनमा मात्र किन भईरहेको छ । ठूलो-सानो, मान-अपमान, तेरो-मेरो, सुख-दुःख, लाभ-हानी जस्ता कुराहरु मात्र यो मानव मनमा किन खेलिरहेको छ । किन मानव मन विचलित छ, दुःखी, गरिव, रोगी, फोहरी, दीनहरुप्रति घृणा गर्न खोज्छ, असक्षमहरुप्रति छि-छि, दूर-दूर गर्छ । ती पिछडिएका, अज्ञानी, अवोधहरुलाई उत्थान गर्ने प्रयासमा किन पछाडि परिरहेको छ । आफैं अगाडि बढ्न खोज्छ, अरुको प्रगतिमा इर्ष्या गर्छ, डाह गर्छ । कर्मप्रतिको लगनशीलतामा कमी छ, तर इच्छा एवं चाहनाहरु चाँडै परिपूर्ति होस् भन्छ । मनले मनैलाई उपदेश गर्छ, यो नराम्रो कार्य हो गर्नुहुन्न भन्छ, तर त्यही काम गर्नपुग्छ । सत्यतालाई अपनाउन खोज्छ, चरित्रको मार्गमा हिड्ने प्रयास पर्छ, विचार भावनाहरुमा पवित्रता, अपवित्रताका कुराहरु आउँछन् । सत्यतालाई पूर्णतया जानेको वुझेको नक्कल गर्छ, तर पनि कर्ममा परिवर्तन आउँदैन्, आउन पनि चाहँदैन् । जानी वुझिकन पनि मानव मन आफूले आफैंलाई पीडा दिन्छ, खुशी दिन्छ, चिन्ता बढाई दिने काम पनि गर्छ ।

क्रिया-प्रतिक्रियाको जुन भिडन्त अवस्था यो मनमा निरन्तर चलिरहन्छ । कहिले सत्यता त कहिले असत्यता प्रकट भईरहन्छ, द्वन्द भै रहन्छ, तर जित कसको हुने हो, परिणाम त्यसकै हुन्छ । दही पनि नमथीकन ध्यू बन्दैन् । त्यसैले होला मनमा सदा अस्थिरता भई रहेको । यो हुनु मनको वाध्यता हुनसक्छ । मन सदा शान्ति चाहन्छ, सुख चाहन्छ । तर कसरी यो शान्त हुन्छ, स्थिर हुन्छ । चञ्चलता दूर हुन्छ । निश्चय पनि यो ईश्वरको कल्पनाद्धारा सृजना गरिएको कालको गति होला । जसवाट भावना पैदाभएको छ । यो मन पवित्र नै हुनुपर्छ । तर यस संसारमा पिण्डको रुप धारण गरेपछि अपवित्रता, अज्ञानता र अन्धकारमयताले यस्तो दूरमतिका काम गर्न थाल्यो होला । अनभिज्ञताको कारणले यो विचलित भएको होला । कहाँ जाऊँ, कता जाऊँ, के भनुँ, के गरुँ, आदि-आदि यो मनको स्वभाव

सबैलाई छक्क बनाई आफैंलाई छक्याई रहेको छ । शरीरका अङ्गहरुका स्वरुप वदलिन्छ, तर मनको आफ्नो वास्तविक सत्य स्वभाव वदलिन समय लाग्छ । मानव मनका विचारहरु समुद्रका लहरझैं, नदीका तरङ्गझैं प्रत्येक क्षण वदलिन्छ, तर यसको वास्तविक सत्य स्वभावहरु वानी व्यहोराहरु वदलिन्न, यो अनौठो छ न त यसको रङ्ग छ, रुप छ । ईश्वरलाई पनि के भन्ने बनाउँदा वनाउँदै यस्तो चञ्चले , अस्थिर, लोभी पापीमन नै निर्माण गर्नु भएछ । कहिले सीधा कुरा गर्छ, कहिले टेढा-मेढा कुरा गर्छ त कहिले के त कहिले के पक्का पनि यो मन केही खोज्दैछ, कतैवाट हराएको पनि होला । त्यसैले भौंतारिएको छ, आत्तिएको छ, यो मनलाई भविष्यको चिन्ता छ, वर्तमानको माया मोह छ, भूतकालको शोक छ । मन कुनै निर्जन वनमा हराएर एक्लै भएको छ, बाटो विराएको छ, कहिले रुन्छ, कहिले हाँस्छ । हुनसक्छ वालकै अवस्थामा वावु आमाको साथ हिड्दा हिड्दै अकस्मात हराएको होला । त्यसैले त छिट्पिटाहट छ, खोज छ । धनसम्पत्ति छ, इष्टमित्र छन्, साथीसंगति छन्, आफन्तहरु छन्, परिवार छन् त पनि आफूलाई दु:खी र एक्लो सम्झी रहेछ । उसलाई के चाहिएको छ, केही वुझ्न सकिदैन् । हुनसक्छ ती हराएका वावु आमालाई भेटेपछि शान्त, निर्मल, स्वच्छ, स्थिर होला । लामो समयमा आमा वावुलाई भेट्दा कसलाई आनन्दता लाग्दैन् होला । त्यो वेला प्रशान्नता आउने छ । त्यसैले यो मन मनै रहेछ, कसले जान्ने यसले धोका पनि दिनसक्छ भनेर, फाइदा पनि दिनसक्छ भनेर । आफैंलाई आफैंलाई अधोगतितर्फ लैजान पनि सक्छ, वचाउन पनि सक्छ भनेर । अनौठो छ यो मनको लिला, कसले वनायो होला, यसको चोला, कसले भन्नसक्छ यसको पेटमा विशालता पनि छ भनेर ।

हुन त मन निर्दोष नै छ । किन की यो अन्जान वालकै छ, वावु आमा नभएको जस्तो टुहुरो छ । त्यसैले यसलाई प्रेमको आवश्यकता छ, मार्गदर्शकको आवश्यकता छ, संरक्षण गर्नेको आवश्यकता छ । हिमालयको अर्थात पहाडको टाकुरावाट झरेको झर्ना वा पानी जसरी अत्ता न पत्तासंग आफ्नै ढङ्गले तल्तीर झर्दछ । आफ्नो चञ्चलता र अस्थिरता देखाउँछ । दौंडदै, आवाज दिंदै अशान्त अवस्थामा एकै ठाउँमा रहन सक्दैन् । त्यो झर्नाको पानी, नदीको पानी, छहराको पानी कल-कल छङ्ग-छङ्ग गर्दै दौडिरहेछ, कुदिरहेछ, दौडाईको चालले पक्का पनि समुद्रको पाउन लालायित छ, चञ्चल छ । यो मन पनि नदि जस्तै छ, कहिं पुग्नको लागि दौडिरहेको छ, कुदि रहेको छ, आवाज दिई रहेको छ, म हराएँ भनेर । जसरी नदि कसैलाई प्यास पनि वुझाई दिन्छ, आनन्द पनि दिलाई दिन्छ । तर कसैको परवाह गर्दैन्, आफ्नै मस्तीमा, आफ्नै स्वरमा, आफ्नै लहरमा दौडिरहेछ, कुदि रहेछ । किनकी उसको समुद्रसंग

एकाकार हुनुछ, पुनर्मिलन हुनुछ । तब नदि निर्मल, शान्त, स्थिर भएजस्तै यो मानव मनको चर्तिकला पनि नदि जस्तै छ । यो मन पनि गतिशील, उपकारी, आफ्नै गुनगुनाहट, आफैंले आफूलाई निर्मल बनाउँदै उही परमात्मारुपि विशाल समुद्रमा मिल्नुछ । यही त मनले सच्चाईको बाटो पक्डेको हुनुपर्छ । जसरी व्यष्टि-समष्टिमा, नदि-समुद्रमा, जीवात्मा-परमात्मा एवं सीमित-असीमिततर्फ अगाडि बढेपछि पूर्णता, आनन्दता एवं उच्चताको महशुस गरे जस्तै यो मनलाई पनि स्थिर हुनुछ, शान्त प्रशान्ततालाई भेट्नुछ, यही त मनको चञ्चलताको रहस्य हो । किनकी वावु-आमारुपि परमात्मा भेट्ने तिव्र इच्छा छ मनको, त्यसैको लागि अनेक रङ्ग-रुपको वहाना बनाउँछ यो मानव मन ।

मनका अवस्था, स्थिति र स्वभावको रहस्यमतालाई विचार गर्दा एक अवोध वालक झैं लाग्छ । कुनै निर्जन जङ्गलमा जहाँ वाघ, भालू, हात्ती, सिंह, व्वांसा, स्याल जस्ता हिंस्रक जन्तु भएको अघोरको वनमा एकाएक हराएको वालकझैं यो मन आफन्तलाई खोजिरहेछ । वास्तविक माता पितालाई खोजिरहेछ । त्यसैले होला भगवान्को प्रार्थना गर्दा पनि,-

त्वमेव माता, च पिता त्वमेव,

त्वमेव वन्धुश्च सखा त्वमेव ।

त्वमेव विद्या, द्रविणम् त्वमेव,

त्वमेव सर्वं, मम देवदेव ॥

यसरी मानव मनले भगवानको प्रार्थना गर्दा पनि मातालाई पुकार गरिरहेको छ, पितालाई सम्झीरहेको छ, त्यही पुकारमा, स्तुतिमा खुशी व्यक्त गर्छ, प्रशन्नता अनुभव गर्छ यो मानव मन । किनकी मनको लागि माता, पिता, गुरु, बन्धु, सखा, देवता, विद्या एवं सम्पत्ति आदि सवथोक उनै भगवान नै हुन्छ । भगवान्लाई प्राप्त गरेपछि सबै वस्तु पाएको अनुभव भै यो मन स्थिर हुन्छ । तब त्यहीं विद्या पनि हुन्छ, साथी पनि हुन्छ, सबै देवताको दर्शन पनि हुन्छ । त्यसकारण मनको ठेगाना उनै परमात्मा हुन् । मन परमेश्वरतर्फ आकर्षित हुनाले नै शान्त, स्थिर र सुखी बन्नसक्छ । अन्यथा संसारको जतिसुकै पदार्थहरु प्राप्त भएपनि यो मन शान्त र सुखी हुनेवाला छैन् । अरु पदार्थले उसलाई कसरी शान्त बनाउन सक्छ । आफ्नो वास्तविक माता-पिताबाट हराएको मन जबसम्म वास्तविक ठेगानामा पुग्न सक्दैन्, तबसम्म शान्त हुँदैन् । भेट्नुपर्नेलाई भेटेपछि, पाउनुपर्नेलाई पाएपछि तब मन एकाकार हुन्छ, अनि त मन शान्त, निर्मल र स्थिर हुनेछ ।

१५. सुखमय जीवनको यात्रा

संसारमा कोही मनुष्य सुखी छन्, कोही दु:खी छन् । देख्दा सुखी वा दु:खी जस्तो लाग्दछ । तर यथार्थमा को दु:खी हो र को सुखी हो यकिन गर्न सकिने कुरा होइन । धनसम्पत्ति र वैभव भएका मनुष्यलाई संसारमा सुखी ठानिन्छ । तर अध्यात्म दर्शनमा यसलाई ठीक उल्टो अर्थमा लिइन्छ । अध्यात्म दर्शन अनुसार मानिस धन, सम्पत्ति, घर, परिवार आदि भएपनि वा नभएपनि सुखी र आनन्दित रहनसक्छ । जसको अनुहारमा तेज छैन, मुखमा प्रशन्नता छैन, वाणीमा आनन्दता छैन, लवाईमा सरलता छैन, व्यवहारमा समता छैन, त्यस्ता व्यक्ति धनी भएर पनि संसारमा दु:खी नै हुन्छन् । यस विषयमा एउटा कहानी छ । एक समय स्वामी राम तीर्थ अमेरिका जानु भएछ । अमेरिका वासीहरुले सोचे छन् कि रामतीर्थ फकिर भएर पनि किन यत्तिको सुखी र आनन्दित देखिनु हुन्छ । उहाँको प्रशन्नता र तेजस्वीताको अमेरिका वासीहरुले खुवै प्रशंसा गरेछन् । त्यहाँ एक व्यक्तिले स्वामीजीसंग सोधे छन् । स्वामीजी तपाईं घर, परिवार, सम्पत्ति आदि नभएर पनि किन यति प्रशन्न, आनन्द र उज्यालो अनुहार लिएर विचरण गर्नु हुन्छ ? हामीलाई त तपाईंको तेजस्वीता देखेर लोभ लाग्दछ । के कारणले यस्तो भएको हो ? यदि हाम्रो साथ घर, परिवार, सम्पत्ति नहुँदो हो त हामी आत्मा हत्या गरेर मर्ने थियौं भनेर प्रश्न गर्दा स्वामीजी भन्नुहुन्छ, - जुन वस्तु मेरो साथ थियो, त्यो अत्यन्तै छुद्र भएकोले मैले उसको त्याग दिएं, त्याग्नेको पछि म महानको प्राप्त भएं । जुन घरमा म रहन्थे, त्यो घर सीमित थियो, उस घरको छोड्नासाथ म असीमित भएं । जहाँ रहँदा म दु:खी थिएं । त्यो स्थानको छोड्ना साथ म अत्यन्तै सुखी भएं । यसैले म आफूलाई वादशाह राम भन्दछु र अत्यन्तै सुखमय जीवनको यात्रामा विचरण गर्दै हिंडेको छु । यसैले मेरो मुखमा प्रशन्नता आएको होला भनेर उत्तर दिनु भएछ । जुन उत्तर सुनेर अमेरिका वासी अत्यन्तै प्रभावित भएछन् । यसैले सुख र दु:ख भन्ने कुरा वाहिरी संसारमा देखेर निर्णय गर्ने कुरो होईन ।

यसैले सुखमय जीवनको यात्रा के हो त ? कसरी सुखी र आनन्दित जीवन व्यतित गर्न सकिन्छ । यस विषयमा म केही जानकारी गराउन कोशिस गर्दैछु । संसारमा सुख प्राप्त हुन्छ भन्ने विषयमा आश्वासन दिनमा संसारी मनुष्य कोही पनि कृपण छैनन् । सबै जना उन्नति र प्रगति गर्नुपर्छ भनि सल्लाह दिन्छन् । मरि-मरि काम गर्दछन् । अनेक किसिमका उद्योग व्यवसाय गर्दछन् । अरुलाई पनि काम गर्न सल्लाह दिन्छन् । मैले यहाँ काम गर्नु गल्ति हो भन्न खोजेको होइन । काम गर्नु पनि

पर्छ, सम्पत्ति पनि आर्जन गर्नुपर्छ । तर सम्पत्ति नै सवथोक मान्नु चाहिं भूल हो। भारतमा सन्यासीहरुको एउटा उथान छ, - "खोया पहाड निक्ला चुहा ओभि मरा हुआ" । संसारी मनुष्यको यही हालत भइरहेको छ । संसारमा सुख छ, यसैमा सुखी र आनन्दित हुन सकिन्छ भनि सवै मानिस दिल खोलेर भन्दछन् । वोलीले सवै मिठा-मिठा कुरा गर्दछन् । तर दिन पर्‍यो भने केही दिन चाहँदैनन् । अर्थात केही दिँदैनन् पनि । आफू सुखी भएपुग्छ । जीव संसारमा सुखको खोजमा भौंतारिदैं हिंडेको हुन्छ । कोही धन सम्पत्तिमा सुख खोज्छ, कोही तीर्थ, व्रत र दानधर्ममा सुख खोज्छ । कोही साथी, संगी, इष्टमित्रले सुखदिन्छ की भनि खोज्छ । तर सुख कही पाउन सक्दैन । सुख कहीं मिल्छ कि भनि संसारमा विचरण गर्ने भ्रान्तिको नाम नै संसार हो । स्वः आत्मामा रहनु वा आफ्नो स्वभावमा रहनुको नाम निर्वाण हो। निर्वाणको अवस्था जाग्रत हो । यही ज्ञानको अवस्था हो । यसलाई सुख भनिन्छ । तर निर्वाणमा मानिस जान चाहेको हुँदैन । खाली निर्माणमा गईरहेको हुन्छ । यसैले मानिस दुःखी छ । जहाँ दुःख छ, त्यही स्थितिको नाम संसार हो । यसैले संसारको पर्यावाची दुःख हो । संसारमा सुखको आशा मात्र छ, तर सुख छैन । सुखको घट्ना घट्छ, तर क्षणिक हुनजान्छ । ऋषिहरु वैरीहरुका वीचमा पनि सुखी र आनन्दित हुन्थे । किनकी उनीहरुलाई थाहा थियो, संसारमा सुख छैन । वास्तविक सुख आत्मानन्दमा नै छ भन्ने कुराको दृढ विश्वास थियो । जसले गर्दा दुःखमा रहेर पनि सुखको आनन्द लिन्थे । अरुमा सुख देख्नु वा अरु कसैले सुख देला भन्ने विचार एवं भावनाका नाम नै संसार हो । अज्ञानताको संस्मरणमा भागदौड गर्नु नै संसार हो। आफैंमा सुख देख्नु, ज्ञानको अवस्थामा रहनु एवं साधनात्मक जीवन पद्धतिलाई अपनाउनु नै मुक्त अवस्था हो । जुनदिन जीव जागकर भाग्न वन्द गर्नेछ, उही दिनदेखि जीव सुखको प्राप्त हुनेछ । यसको अर्थ कंकड पत्थरमा सुख छैन । केवल चैतन्यतामा सुख र आनन्द छ । संसारका अर्थ पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि तथा आकाशरुपि प्रकृतिको रुप होइन । संसारको अर्थ अज्ञान दशाको कल्पना मात्र हो। यसैले वेदमा भनिएको छ, संसार छँदै छैन । केवल कल्पना मात्रले संसार निर्माण गरेको छ । यसैले चेतन तत्वमा सुख छ, त्यो चेतन आफ्नो भित्र छ । जीवनको वास्तविक यात्रा चेतना जागरण पछि मात्र हुन्छ । मानिस दुःखदेखि आत्तिन्छ, दुःखले नै मानवलाई वास्तविक मानव बनाउँछ । दर्दले मानव विकसित हुन्छ । पिडा एवं दर्द भगवानको हातको घन हो । जसले पिटी-पिटीकन जीवलाई सुन्दर वनाउँछ । दर्दको चोटले परमात्माको ज्ञान प्रकट गर्नेछ । जसरी सुनारले सुनलाई कुटेर सुन्दर गहनाको रुप तयार गर्छ, त्यसै गरी पिडा एवं दर्दरुपि भगवानको हत्यौडाले जीवलाई

सुन्दर वनाउँछ । यसैले जीवनको वास्तविक यात्रा आत्मा खोज हो । यसको अर्थ संसारमा सुख खोज्नु व्यर्थ छ । सुखको खोज आफैंभित्र अवस्थित आत्मामा गर्नु यथार्थता हो । यही जीवनको वास्तविक यात्रा पनि हो ।

यसैले संसारमा जन्म लिएर धन, घर, परिवार, सम्पत्ति, सुनचाादी र जमीन आदि प्राप्त गर्नको लागि चोर्नु, ठग्नु तथा भुट छलकटपको सहारा लिनु र यस्तै विषयमा तिव्र आकर्षित हुनु नै दुःखमय जीवनको यात्रा हो । यसबाट मानवलाई रोग, भय, मृत्युको प्राप्त भई सच्चा सुख मिल्दैन् । यस्तो मानवलाई समाज र इष्टमित्रले कहिलै साथ दिंदैन । स्वयं आफ्नै आत्माले पनि सुख दिंदैन । किनकी दोस्रो आत्मालाई दुःख एवं पिडा दिनु आफ्नै आत्मालाई धोका दिनु हो । आफू पनि सुखी हुनु र अरुको सुखमा पनि साथ दिनु नै यथार्थ सत्य हो । यही सुखको यात्रा हो । यही आनन्द र सौभाग्यको यात्रा हो । आजसम्म हामीले छलकपट, भुट, असत्यलाई साथ दिएको हुनाले दुःखलाई भोग्नु परेको हो । यदि सच्चाईलाई अपनाई सवै सुखी हौं भन्ने धारणालाई बोकेर हिड्ने हो भने सुख टाढा हुँदैन । यसको लागि गुरुलाई प्राप्त गरेर चेतनाको मार्गमा हिड्नु पर्दछ । जसले गुरुको खोज गर्छ त्यही व्यक्ति योगी हो । जो जीवनको मर्म बुझ्नको लागि हरप्रयत्न गर्छ, त्यही व्यक्ति संन्यासी हो । जीवनको मूल मर्मलाई आत्मसात गर्दै समर्पण भावमा रहन सक्नु नै सुखको मार्ग हो । जसको अन्तरहृदयमा श्रद्धा, विश्वास र समर्पणको भाव छ उही सुखी हुनसक्छ । अनेक तीर्थहरुको भ्रमण गर्दैमा, नदीमा स्नान गर्दैमा, गुरुको पाउ पक्डेर मालिस गर्दैमा सुखको प्राप्ति हुँदैन । सारा जीवनलाई गुरुमा अर्पण गरेर गुरुको चेतनालाई पक्डेर विचरण गर्नु नै सुख हो, आनन्द हो । साधक, योगी तथा तपस्वीहरुले देखाएको मार्ग नै सुखमय मार्ग हो । ज्ञानरुपि मानसरोवरमा पौडी खेल्न सक्ने अवस्था नै सुख हो । ज्ञानी बन्नको लागि सद्गुरुको सत्संग हुन आवश्यक छ । त्यसैले पुर्णता र पवित्रताको वाटो गुरुलाई अपनाउनु हो । कृष्ण, महावीर, बुद्ध जस्ता महान व्यक्तित्वहरुले यही मार्गलाई अवलम्बन गरेका थिए । जसले गर्दा उनीहरुले संसारलाई वास्तविक सुखको मार्ग देखाउन सफल भए । यही महामानव बन्नेको मार्ग हो । आफूभित्र सुखको प्रकृया घटित होस् भन्न चाहने साधकले ध्यानरुपि अटल गहिराईमा डुवुल्कि लगाई त्यसै भित्र हराउनु पर्दछ । यसैले गुरु भन्नुहुन्छ, म आफुभित्र हराई सकें, तिमी पनि हराउने कोशिस गर । तब सुख के हो ? दुःख के हो ? सवै कुराको यथार्थ ज्ञान हुन्छ ।

जसको जीवनमा थकाई छैन, अल्छीपन छैन, जीवनको प्रत्येक क्षणलाई

भगवानको कार्यमा समर्पण गर्दछ, हृदयदेखि प्रत्येक नाडीहरुले भगवानको शव्द उच्चारित गर्दछ र गुरुको आदेशलाई पूर्णताका साथ पालन गर्दछ त्यही व्यक्ति सुखी हुनसक्छ । जो व्यक्तिको अफ्नो कार्य हुदैन, भगवानको कार्य नै उसको काम हुन्छ । म र मेरोको भावना कत्ति पनि नहुनु सुखको अवस्था हो । समाधि एउटा दुर्लभ नदि हो जसलाई प्राप्त गर्न ध्यानरुपि गहिराईमा आफुलाई जोखिममा राखेर डुबुल्की लगाउन सक्नुपर्दछ । जुन सरोवरमा डुबुल्की लगाउन सक्यो भने उठ्दा उसको शरीर दिव्य बन्नेछ । यो मायारुपि शरीरभित्र शुक्ष्म अलौकिक जीवन रहेछ भन्ने उसलाई विश्वास हुनेछ । तब वास्तविक सुखको ख्याल हुनेछ । मृत्युलाई जित्ने हाम्रोसाथ कुनै चेतना छैन, कुनै पनि बेला जीवन समाप्त हुन्छ कि भन्ने डर र त्रासले मानिस जीवन विताइरहेको हुन्छ । त्यसैले गुरुले यस्तो ज्ञान दिनुहुन्छ जसद्धारा उसले यो महशुस गर्नसक्छ कि म जीवमात्र नभई प्राणीहरुको विचमा आत्मा रहेछु भन्ने विश्वास दिलाउनु हुन्छ । जो नदिमा डुबुल्कि लगाउँन सक्छ, त्यही पानीमाथि तैरिन पनि सक्छ र पारी पुग्नसक्छ । भयभीत, डरपोक र कायर व्यक्ति जीवनमा केही गर्नसक्दैन् । जसरी विजलाई जमीनमा रोपेपछि उर्मन्छ र पृथ्वीमा उम्रेको विरुवा वा अन्नले प्राणीलाई आनन्द दिन्छ । त्यसैगरी जो व्यक्ति वास्तविक सुखलाई प्राप्त गर्ने कोशिस गर्दछ, उसैले सुखलाई प्राप्त गरी अरुलाई पनि यही मार्ग देखाउँछ । जीवनको उच्चतम मार्गमा हिड्नु नै वास्तविक सुख हो । देवी देवताको पुजा गर्नु, घण्टा बजाउनु आदि इत्यादि गर्नु त अध्यात्मका प्राथमिक कार्यहरु हुन। जो व्यक्ति श्रद्धाको आधार र समर्पणको मूर्तिमन्त स्वरुप छ उही वास्तविक सुखी व्यक्ति हो । जसको पास चेतना छैन, त्यो जीवन-जीवन होइन । श्वास लिनु, भोजन गर्नु, राम्रो कपडा लगाउनु जीवन होइन, जीवन त चेतनायुक्त मन नै हो । अशिक्षा, रोग, विरामी, निर्धनता त जीवन होइन यो त मृत्यु हो । जीवनको आनन्द लिनको लागि पहिला जीवनको वास्तविक मर्मलाई वुझ्नु पर्दछ । सानो कुवामा बस्ने जीवलाई त्यहि कुवा नै जीवन सम्झेको हुन्छ, समुद्रमा रहने जीवन कस्तो छ उसलाई के थाहा हुन्छ । त्यसैले कुवाबाट निस्केर समुद्रको गहिराईमा रहने जीवनको आनन्द तर्फ जानु वास्तविक जीवन हो । समुद्रको अथाह जल देखेर यस्तो जीवन पो जीवन रहेछ भन्ने महशुस गर्न सकोस् । हामी जुन जीवन विताइ रहेको छौं, त्यो जीवन त छोटो जीवन हो । जो व्यक्ति आफैं विना हिचकिचाहट आकाशमा उड्न सक्ने सामर्थ राख्छ, समुद्रको विच भागमा जान सक्ने क्षमता राख्छ, उही वास्तविक सुखी वन्नसक्छ । पुस्तकको माध्यमवाट ज्ञान प्राप्त गर्न सकिदैंन । प्रमाणिक गुरुको आवश्यकता नै आफ्नो जीवनको मूलमर्म सम्झनु पर्दछ । त्यसैले योग्य र सक्षम

गुरुको शिष्यत्व ग्रहण गरेर ज्ञानको मार्गमा विचरण गर्नु सुख र आनन्दको वास्तविक यात्रा हो ।

१६. मन्त्र साधना

मानिस संसारको शक्तिसम्पन्न चेतनशील प्राणी हो । मानिसभित्र रहेको शक्ति र सामर्थलाई सदुपयोग गर्ने हो भने असम्भव कार्यलाई पनि सम्भव वनाउन सकिन्छ । समय, शक्ति र सम्पत्ति लगाएर पुरुषार्थ गर्न सक्ने जोश जांगर तथा लगनशीलता प्राप्त गर्न व्यक्तिमा मन, वचन, कर्म शुद्ध हुनुपर्दछ । मन, विचार, कर्मेन्द्रिय र ज्ञानेन्द्रियलाई सु-मार्गतीर अभिप्रेरित गर्नु नै साधना हो । पहिला आफू वोल्नसक्ने, सोच्नसक्ने, कर्म गर्न सक्ने भएपछि तव अरुलाई सुखी र आनन्दीत वनाउनसक्छ । शरीरलाई चेष्टावान वनाई, सधैं सजग रहन नसक्नेले निरजंन निराकार परमप्रभुलाई कसरी प्राप्त गर्नसक्छ । त्यसैले आफू सधैं चरित्रशील भएर सुमार्गतीर हिंडेको छ भने अरुलाई पनि अर्ति उपदेश दिन सकिन्छ । शरीर र आत्माको सम्वन्धलाई जानेर त्यसलाई जीवन व्यवहारमा ल्याउनु नै वास्तविक साधनाको मर्म हो । आत्मा शरीरदेखि अलग रहेछ भन्ने कुराको ज्ञान प्राप्त गर्न साधना गर्नुपर्छ ।

गुरुमन्त्र विश्व व्रंहाण्डको परमशक्तिशाली महामन्त्र हो, जसको व्याख्या ऋषि देवताले पनि गर्न सक्दैनन् । गुरु शव्दवाट उच्चारित मन्त्रनै गुरुमन्त्र हो, जसको सहायताले अन्धकाररुपि अज्ञानतालाई नष्ट गरेर ज्ञानरुपि गंगा प्राप्त गर्दछ । ॐ गुरु परमात्मने नमः ॐ परमतत्वाय नारायणाय गुरुभ्यो नमः ॐ नमो भगवते वासुदेवाय : ॐ नम शिवाय : ॐ नमो नारायणाय गुरुभ्यो नम : ॐ परमतत्वाय सदाशिवाय गुरुभ्यो नमः आदि गुरुमन्त्र जपेर गुरुतत्वलाई जान्न कोशिस गर्नुपर्दछ । गुरुभन्दा ठूलो संसारमा कोही हुदैन किनभने मानिस पहिला जन्मदा माता त्यसपछि पिताको मार्गदर्शनमा हिड्छ त्यसपछि स्कूलमा गएरपछि गुरुद्धारा शिक्षा ग्रहण गरी विस्तारै उच्चशिक्षा हासिल गर्छ । त्यसपछि आत्मा उन्नतिको लागि आध्यात्मिक गुरुद्धारा दीक्षित भई संसार कल्याणको मार्गमा अभिप्रेरित हुन्छ, तवमात्र त्यो मानव सच्चा धर्तिको पुत्र बन्छ । त्यसैले गुरुको माध्यमवाट नै मानिस महान बनेको हुन्छ । जो सुकैले जे भने पनि गुरु नै सर्वस्व हुनुहुन्छ । त्यसैले गुरुजनहरुको आदर र पुजा गरौं यसवाटमात्र हामी सवैको कल्याण हुन्छ । गुरु, मन्त्र र देवता एकै हुन । यीनमा जसले भेद देख्दछ, उसले साधनामा सफलता पाउन सक्दैन् ।

वेद चार प्रकारका छन् जसमा ऋग्वेद, सामवेद, अथर्ववेद र यजुर्वेद छन्। ऋग्वेद उपासना अन्तर्गत पर्दछ, जसमा परब्रम्ह परमेश्वरका मन्त्रहरुको व्याख्या र त्यसको उपासना विधि बताइएको छ। मन्त्रहरुको उपासनाद्धारा सिद्धि प्राप्त गरि साधक ज्ञानवान हुन्छ। सामवेदमा भक्तिसाधनाको विशेष उल्लेख भएको छ। भक्तियोगको माध्यमबाट ईश्वर साक्षात्कार कसरी गर्ने भन्ने सम्पूर्ण व्याख्या भएको छ। यजुर्वेदमा सत्कर्मद्धारा संसारको ऐश्वर्य प्राप्त गरी अन्त्यमा मोक्ष पाउने नियम तथा अनुशासनहरुको उल्लेख छ। चारै वेदको महत्वपूर्ण उद्देश्य परव्रम्ह परमेश्वरको अखण्डज्ञान प्राप्त गर्नु हो। वेदान्तदर्शनको अर्थ के हो भने चारवेदद्धारा लक्षित गरिएको परव्रम्ह परमेश्वरको अखण्ड ज्ञान कसरी पाउन सकिन्छ भनि वताईएको अन्तिम ग्रन्थ हो। वेददर्शन प्राप्त गरेपछि पाउनु पर्ने वस्तु केही रहदैन, दर्शन गर्नुपर्ने कुरा केही हुदैन, सदा सच्चिदानन्दघन परव्रम्हको चिन्तनमा मगन भई आनन्दमय र सुखी जीवनको प्राप्त भई अन्त्य अवस्थामा शरीर त्यागेपछि व्रम्हलिन हुन्छ। वेदान्तदर्शन प्राप्त गरेपछि साधकको सन्यांस जीवन शुरु गर्दछ। वेदान्तदर्शनलाई प्राप्त गर्नु पनि मन्त्रहरुको अर्थ र यसको उपासनालाई बुझ्नु हो। उपासना गरेर सत्य बस्तुलाई उजागर गर्नु वेदान्तदर्शनको मूलअर्थ हो।

१७. ओमकार-तत्व रहस्य एवं साधना

प्राचीन आचार्यहरुका अनुसार ओंम अनादि, अनन्तशव्दब्रम्ह अक्षरस्वरुप छ। यसैलाई विश्वको प्रथम हेतु मानिएको छ। ओंमकार शव्दब्रम्हको नामले परिचित छ। शव्दब्रम्ह परब्रम्हको बहि:स्फुरण हो भने परब्रम्ह त्रिगुणातित एवं नित्य सच्चिदानन्द स्वरुप हो। जब उ सृष्टिको तर्फ उन्मुख हुन्छ, तब स्वयं शव्दव्रम्ह वा नादब्रम्हको रुपमा प्रकट हुन्छ। यसको स्फुरण अखण्ड महाकाशमा महानादरुपी एवं महाज्योतिरुपी छ। ओंम पर-ब्रम्ह स्वरुप एवं परावाक् वाणीले युक्त छ। यसैले ओंमकार मन्त्र रुपमा छ। यसैले अक्षरहरुको समन्वित रुप नै मन्त्र हो। जुन शव्दले मनलाई आनन्द र सुख प्रदान गर्दछ, त्यो मन्त्र हो। आध्यात्मिक साधनामा अनेक देवी-देवताहरुका मन्त्र छन्। जस ओंमकारको उपासना गरिन्छ सोही अनुसारका मन्त्रहरु हाम्रा पूर्वज ऋषिमुनिहरुले वनाएका छन्। जुन देवताको मन्त्र जपिन्छ, सोही आधारमा फल पनि प्राप्त हुन्छ। धेरै जसो मन्त्रमा अगाडि ओम लगाइन्छ। कुनै कुनै मन्त्रमा ओमको प्रयोग नगरी पनि जपिन्छ। वास्तवमा मन्त्रहरु सिद्ध पुरुषहरुले आफूले सिद्ध गरी निर्माण गरेका हुन। त्यसैले मन्त्रहरु आफैं सिद्ध हुन्छन्। तर मन्त्रलाई चैतन्य र जाग्रत गर्नुपर्दछ। मन्त्र जाग्रत गर्नको लागि अनुष्ठान

गर्नुपर्दछ । विधिपूर्वक मन्त्रका देवताको पूजा एवं अर्चना गरेपछि मात्र मन्त्र चैतन्य हुन्छ । तब त्यस मन्त्रले काम गर्दछ । जप गर्ने साधकका लागि अनेक किसिमका मन्त्रहरु छन् । चारै वेदहरु मन्त्र नै मन्त्रको संग्रह हो । मन्त्रले यो संसारको निर्माण भएको हो । मन्त्रद्धारा नै संसार संचालित छ । सवै मन्त्रहरुमा ओम श्रेष्ठतम मन्त्र हो । ओम मन्त्र भित्र सम्पूर्ण ब्रम्हाण्डको दैवी शक्ति निहित रहेको छ । अझ भन्नु पर्दा ओमलाई मन्त्र नभनिकन प्रणवको रुपमा लिनु पर्दछ । प्रणवले मन्त्रलाई वेष्ठित गरेमा मन्त्रशक्तिमा वृद्धि हुने भएकोले जुनसुकै मन्त्रको अघिल्तिर र पछिल्तिर को प्रणव लगाइन्छ । ओम मन्त्र तिन वटा अक्षर मिलेर बनेको छ । जसमा अ, उ र म छन् । अ को अर्थ संसार वा जगत्, ऊ को अर्थ सुक्ष्म जगत् तथा म को अर्थ आत्मालाई इंगित गरेको छ । ओमकार ध्वनि नाद-विन्दु हो । ओम वास्तवमा ध्वनी हो । यसको आवाजले समस्त ब्रम्हाण्डमा शक्ति पैदा गर्दछ । जसले जप गर्दछ उसलाई तिनै शक्तिहरुले रक्षा गर्दछ र पवित्र बनाउँछ । प्रत्येक प्राणीको हृदयमा जुन धड्कन छ, त्यो ओम कै आवाज हो । ओमकै शक्ति र ध्वनीले सबै प्राणीहरु बाँचिहेका छन् । ओमको जप गर्नुको अर्थ शक्तिको विस्तार हो । जति जप गरिन्छ, सोही आधारमा उर्जा प्रभावित भई वास्तविकताको ज्ञान हुँदै जान्छ । सुषुप्त अवस्थामा रहेको उर्जालाई जान्न र बुझ्नको लागि ओमको जप गरिन्छ । यो संसार ब्रम्हको साकार रुप हो । निराकार ब्रम्ह साकार रुपमा प्रकट हुँदा कम्पन पैदा हुन्छ, जुन कम्पन पैदा हुँदा आवाज वा ध्वनी निस्कन्छ त्यसैलाई ॐ भनिन्छ । ॐ दिव्य अक्षर रुप प्रणव पनि हो । परमात्माको श्रेष्ठतम नाम हो । भगवान नामको सबैभन्दा सुन्दर अभिव्यक्ति खोज्यो भने ॐ लाई नै पाइन्छ । जीवात्मालाई परमात्मासम्म पुऱ्याउने प्रसिद्ध ईश्वरवाची नाम हो । यो संसारको सृष्टि ध्वनिवाट भएको कुरा वेदमा वताइएको छ । उक्त ध्वनिको नाम नै हो । मानिसको हृदयस्थित मुटु तथा प्रत्येक नाडीको टिक-टिक आवाजले निरन्तर कै ध्वनि दिईराखेको हुन्छ । व्याकरणमा स्वरवर्ण र व्यञ्जनवर्णको उच्चारणमा ॐ कै ध्वनि समिश्रण भएको छ । ब्रम्हाण्डको कण-कणमा प्रतिपल अनादिकालदेखि अनन्त ध्वनि निस्किरहेको छ, सोही ध्वनिलाई शव्दब्रम्ह भनेको छ । हाम्रो धर्म शास्त्रमा यही ध्वनिलाई अक्षरब्रम्ह, नादब्रम्ह, स्वयम्भुलिङ्ग वा परम्ब्रम्ह भनेको छ । यसैले ॐ लाई एकाक्षरी ब्रम्हको नामले पनि पुकारिन्छ । ॐ सर्वव्यापक, विशालता र चैतन्यताको उत्कृष्ठ प्रतिक हो । यस नामको तुलनामा अरु सबै नामहरु कमजोर र संकिर्ण हुनपुग्दछ । ॐ ले ब्रम्हको निर्गुण निराकार र सगुण साकार दुवै रुपको सांकेतिक अर्थ जनाउँछ । परमात्माको उपासना गर्नको लागि अति विश्वसनीय महान मन्त्र हो । समस्त प्रकारको मल र विकारबाट मुक्त, अति पवित्र र कंचन

अवस्थाको नाम नै परमात्मा हो । ॐ यस्तै कुराको प्रतिक हो । सधैं जसो नवनित, सवैको कल्याणकारी, सर्वव्यापकतत्वले निहित ॐ मन्त्रतत्वज्ञ योगीजनहरुको प्राण नै हो । स्वत: स्फूर्त रुपमा कसैको सहायता विना अटुट रुपमा ठूलो घण्टाको आवाज निरन्तर भइरहने भएकोले ॐ लाई अनाहत ध्वनि पनि भन्दछन् । यही ध्वनिलाई शास्त्रमा आकासवाणी वा ब्रम्हवाणी भनियो । यही शक्तिलाई पराशक्ति, महामाया, हिरण्यगर्भ र अम्बिका आदि नामले संकेत पनि गरिएको छ । सम्पूर्ण योगका साधना वा उपासना पद्धतिहरु पनि परमपवित्र ॐ ध्वनिकै साधना हो ।

ॐ सर्वव्यापक भाषा हो । यो सर्व धर्मीय छ । विश्वका सवैले यस मन्त्रलाई मान्दछन् । सम्पूर्ण वेदका मन्त्रहरुले ॐ कै महिमालाई स्तुति गरिरहेका छन् । वेदमा ॐ "खं ब्रम्ह" अर्थात सर्वव्यापक तथा अविनासी आकाश समान ब्रम्हको नाम नै ॐ हो भनेर भनेको छ । श्रीमद्भगवत गीतामा श्रीकृष्णले ॐ "इत्येकाक्षरं ब्रम्ह" भनेर ईश्वरको प्रतिपादक शव्द वा ध्वनि ॐ कै ध्यान गर्न उपदेश गर्नु भएको छ । यो संसारको सृष्टिकालमा ॐ अक्षर परमात्माको साथ थियो वा ॐ नै परमात्मासंगै थियो । ॐ लाई समस्त शक्तिको श्रोत मानिएको छ । ॐ बाट नै सृष्टि भयो । ॐ वाट नै पालन भईरहेको छ र यसैबाट नास पनि हुन्छ । गुरु नानकदेवले सतनाम महिमालाई विशिष्ट रुपमा मान्नु भएको छ । सतनाम भनेर ॐ एक अक्षरलाई नै भन्नु भएको हो । गायत्रि मन्त्रले पनि ॐ कै व्यापक भावार्थलाई व्याख्या गरेको छ। गायत्री मन्त्र ॐ कै स्तुति गरिएको महामन्त्र हो । यसैले गायत्री मन्त्रलाई सबै भन्दा श्रेष्ठ मन्त्रको रुपमा लिइन्छ । यसकारण ॐ ब्रम्हकै प्रमुख वाचक नाम हो । ॐ वास्तवमा महाविज्ञान हो । यसको सर्वव्यापकताको विषयमा भन्नु पर्दा ॐ कै उपासनाद्धारा ब्रम्ह साक्षात्कार गर्न सकिन्छ । ॐ संसारका अणु तथा परमाणुलाई पनि नियन्त्रणमा लिने तटस्थ उर्जा हो । ॐ सम्पूर्ण देवी-देवतालाई समन्वय गर्ने तटस्थशक्तिमन्त्र हो । वैज्ञानिक ढङ्गले विश्लेषण गर्दा सुक्ष्म अणु भित्र रहेको इलेक्ट्रोन र प्रोटोनलाई सन्तुलन राख्न उत्पत्ति भएको तटस्थ उर्जा (न्यूट्रोन) लाई नै ॐ को संज्ञा दिन सकिन्छ । ति तिनै तत्वहरु ॐ भित्र समाहित भएको पाईएको छ । वैज्ञानिकहरुले पनि यसलाई मानि आएका छन् । ॐ मा अ + उ + म तिन अक्षर समाहित छन् । जसमा अ ले विश्व ब्रम्हाण्डलाई जनाउँछ । उ ले सुक्ष्म जगतलाई जनाउँछ र म ले आत्मालाई जनाउँछ । त्यसैले ॐ लाई सर्वव्यापकताको प्रतीक पनि मानिन्छ । किनकी यसैभित्र सम्पूर्ण विश्वको सृष्टि, स्थिति र प्रलय समेटेको छ । वैज्ञानिक दृष्टिले अणु तथा परमाणुसंग दाजेर हेर्दा संसार सर्वत्र ईश्वरको रुपमा मान्न सकिन्छ । प्रोटोनलाई सकारात्मक उर्जा, इलेक्ट्रोनलाई नकारात्मक उर्जा र न्यूट्रोनलाई

तटस्थ उर्जाको रुपमा लिइएको छ । न्यूट्रोन उर्जा नै वास्तवमा आत्मा हो । यि तिन उर्जा नै त्रि-रङ्गा जगतको कारण वताइएको छ । सत्व, रज र तम भन्नु पनि सोही कुरा हो । संसारलाई त्रिविध शक्तिहरुको समन्वित रुप मानिन्छ । प्राणीहरुको स्वभावमा पनि यही तीन कुरा पाईएको छ । रङ्ग पनि तिन छ, देवता पनि तिन नै छ, लोक पनि तिन छ, समय पनि तिन छ आदि । त्यसैले ॐ सर्वव्यापक, सर्वअन्तरयामी र सबैको नियन्ता स्वरुप ब्रम्ह वाचक महामन्त्र हो ।

ॐ को श्रद्धापूर्वक जप तथा उपासना गर्न सकेमा यसवाट उत्पत्ति हुने कम्पन र ध्वनिबाट दैवी शक्तिको दर्शन प्राप्त हुन्छ । निरन्तर ॐ को जपले अन्तस्करणमा भएको वासनाहरु नास भई सात्विक भावनाको जाग्रत हुनेछ । जसद्धारा साधक चैतन्य वन्दछ । ओंकारको शुद्ध र लयबद्ध उच्चारणले शरीरमा रहेका सुप्तशक्तिहरु जाग्रत भई व्यष्टि बुद्धि समष्टि प्राणसंग एकता कायम गर्न पुग्छ । जसद्धारा साधक सर्वव्यापी भई योग साधनामा सिद्धि पाउँछ । पूजामा शङ्ख र घण्टा बजाउनुको अर्थ ॐ कै ध्वनि तरङ्ग निकाल्नको लागि हो । ॐ को ध्वनि, शङ्ख र घण्टाको आवाजले वरपरको वातावरण शुद्ध पारी भूतप्रेतको वाधा दुर गराउँछ । मिठो शव्दको ध्वनि र मनलाई आकर्षित गर्ने विभिन्न किसिमका आवाजले शरीरमा रोग निको भएको उदाहरण थुप्रै पाउन सकिन्छ । आजकल विश्वका ठूला-ठूला डाक्टरहरुले पनि यसलाई अपनाउन थालेको पाइन्छ । ओंकार दर्शन तथा विज्ञानलाई न त बुझेर बुझ्न सकिन्छ, न त व्याख्या गरेर नै गर्न सकिन्छ । यस विषयमा थोर वहुत ज्ञान गर्नु नै ठूलो कुरा हो । ॐ को जप र उपासनाको सम्वन्धमा पनि जान्न जरुरी भएकोले यहाँ छोटकरीमा उल्लेख गरिन्छ । ॐ को शक्ति र सामर्थताको विषयमा जानेर पूर्ण श्रद्धा, विश्वास र प्रेमपूर्वक जपमा लाग्नुपर्दछ । ॐ को जप सफल बनाउन शरीर शुद्धि, मन र प्राण शुद्धि तथा आत्मा शुद्धिका साधनाहरु गर्नुपर्दछ । तब साधना सिद्ध हुन्छ । शरीर शुद्धीका लागि योगासन, मन शुद्धिका लागि प्राणायाम र आत्मा शुद्धिको लागि ध्यानको निरन्तर अभ्यास गर्नुपर्दछ । यसै गरी नित्य ॐ को जप गर्न सकेमा चाँडै आत्मा सात्क्षाकारको ढोका खुल्दछ ।

ॐ मा भएको अ, उ र म अक्षरमा प्रत्येकका आ-आफ्नो अर्थ छ । अ अक्षरले दृश्य संसारको प्रतिनिधित्व गरेको छ । उ अक्षरले सुक्ष्म तत्व अग्नि र वायु तत्वलाई जनाएको छ । म अक्षरले आकाश र जीवतत्वको सूचना गर्दछ । मानव शरीरभित्र पनि यस्तै तत्वसंग ॐ अक्षर समाहित छ । अ ले शरीर, उ ले अग्नि र

वायु, म ले जीवात्मालाई जनाउँछ । यसैले ॐ को जपबाट शरीर, सुक्ष्म शरीर र आत्मा तिनै वटा पक्षमा सिद्धि प्राप्त हुन्छ । ॐ को जपबाट सिद्धि प्राप्त गर्नको लागि शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक र आत्मिक अनुशासनलाई पालन गरिएको हुनुपर्छ । अन्यथा सिद्धि मिल्न सक्दैन । अनुशासनका सम्वन्धमा धार्मिक अनुष्ठानका पुस्तकहरुमा विस्तृत व्याख्या भएको पाइन्छ । तर पनि मुख्य अनुशासनहरुमा (१) शुद्ध सात्विक खाना, निरन्तर व्यायाम र सत्कर्म (२) संयमित जीवन पद्धतिको अभ्यास र इन्द्रिय निग्रह (३) जप, अनुष्ठान र ध्यान (४) सद्गुरु सेवा र (५) परमात्मामा पूर्ण समर्पण आदि पर्दछ ।

१८. ओमकार जपविधि :

ओंमकार साधना शव्दकै साधना हो भनेर माथि उल्लेख भइसकेको छ । ओंमकार साधनामा तीन भेद छ । जसमा सर्वप्रथम अ-कार, उ-कार र म-कार हो । यि तीन भेदलाई जाग्रत्, स्वप्न र सुषुप्ति पनि भनिएको छ । यि तिनै भेदलाई साधनाद्धारा पार गरेपछि साधक तुरिय अवस्थामा पुग्दछ । उपासनाको लक्ष्य यही तुरीय अवस्थारुपी विन्दुमा पुग्नु हो । मनको साथ कालको सम्वन्ध छ । जति काल वा समय कम हुँदै जान्छ, त्यति मन सुक्ष्मतातर्फ उन्मुख हुन्छ । जब मनमा कालको प्रभाव सुन्य हुन्छ, तब साधकमा अतिमानस अवस्थाको सृजना भई कालातित हुन पुग्दछ । यसैलाई विशुद्ध, चिदात्मक, चैतन्य एवं परमार्थ सत्यको अवस्था भनिन्छ । यस समयमा साधक विन्दु, नाद र कलाको अवस्थामा पुग्दछ । तर विन्दु-भूमिबाट नाद-भूमिमा जानलाई वहुतै कठिन छ । यसै स्थितिमा पुग्नको लागि ओंमकार साधनाको जरुरत छ । ॐ शव्द, भाव र विचार भन्दा परको विषय हो । ओंमकार शव्द रहस्यमय र विज्ञानयुक्त छ । यो मानवीय कल्पना भन्दा पनि ज्यादै पर छ । ॐ को साधारण उच्चारण गर्दा पनि आनन्दको प्रस्फुटन हुन्छ । यसैकारण ओमलाई अक्षर व्रम्ह पनि भन्दछन् । ॐ को उच्चारण गर्दा एउटा तरिका छ, विधि छ । विधि विनाको जपले उचित फल मिल्दैन । ॐ शव्द नभएर ध्वनि भएकोले यसको उच्चारण गर्दा निश्चित प्रकृयालाई अपनाउनु जरुरी हुन्छ । अ अक्षरको पहिले उच्चारण गर्दा चित्तले मूलाधार र स्वाधिष्ठान चक्रमा अग्नि वा अग्निमय ब्रम्ह शरीरको ध्यान, ॐ को उच्चारण गर्दा मणिपुर र अनाहत चक्रमा सूर्य वा तेजोमय पंहेलो वस्त्र आभुषण पहिरेको दिव्य शरीर धारण गर्नु भएका भगवान विष्णुको ध्यान गर्नुपर्दछ । म को उच्चारण गर्दा विशुद्ध र आज्ञा चक्रमा पूर्ण चन्द्रमाको ध्यान वा दिव्य ज्ञानशरीर धारण गर्नु भएका भगवान श्रीशिवको ध्यान गर्नुपर्दछ । उच्चारित

ध्वनि प्रथमत: अSS.......मुख खोलेर हृदयाकाशदेखि गहिरो ध्वनि निकाल्नु पर्दछ, त्यसपछि उSS......मुख बन्द गरेर भित्र-भित्रै आवाज निकाल्नुपर्दछ र मSS.......भनेर जतिसक्यो ध्वनि लम्ब्याउनु पर्दछ। तब ओम जपको आनन्दमय आवाज निस्कन्छ। आवाज दीर्घ, मधुर र मिठो हुनु पर्दछ। ॐ को ध्वनि संगै गुञ्जायमान भएको अवस्थामा म ले ॐ को अनन्तता, सर्वव्यापकता र परमानन्द एवं पूर्णताको ध्यान गर्नुपर्दछ। अ ध्वनि उच्चारण हुँदा मुलाधारमा रहेको कुण्डलिनी शक्तिको जागरण हुन्छ। उ को उच्चारणले पराप्रकृतिको शक्ति विस्तारै उर्ध्वरेत हुन थाल्दछ। त्यसै गरी म को उच्चारित हुँदा त्यही शक्ति विस्तारै बाहिरिंदै ब्रम्हाण्डमा सक्रिय हुन पुगी आकाश तत्वको माध्यमबाट उर्जा अनन्तसम्म फैलिन पुग्दछ। आकाशमा व्याप्त भएको अनन्त ध्वनि उर्जा नै ब्रम्ह शक्ति हो। त्यसैले वेदमा ॐ "खं ब्रम्ह" भनि पुष्टि गरेको छ। यसैलाई गीतामा ॐ अक्षरं परमं ब्रम्ह, ज्योतिरुपं सनातनम्" भनेर भनेको छ। भित्र, वाहिर, तल, माथि जताततै सर्वत्र व्याप्त उर्जा नै सत्य सनातनको नामले पुकार गरिएको छ। यसलाई ॐ को साधना एवं जपद्धारा साक्षात्कार गर्न सकिन्छ।

१९. कुण्डलिनी-शक्ति (Serpent-Power)

हामीभित्र भू-आकाश, चित्ताकाश र चिदाकाश छ। भू-आकाश र चित्ताकाशको अनुभव सबैले गर्न सक्छन्, तर चिदाकाशको अनुभूति सबैले गर्न सक्दैनन्। चिदाकाशको अनुभूति कुण्डलिनी जागरण भएपछि मात्र हुन्छ। त्यसैले कुण्डलिनीलाई चिदाकाश पनि भनिन्छ। यसैलाई भगवानको महामायारुपी-शक्ति चिद्स्वरुपिनी भगवति भनिएको छ। परमेश्वर वा परमशिव चित्स्वरुप हुनुहुन्छ। चित्स्वरुप र चिद्शक्ति एउटै शक्तिको दुईवटा पाटा भएपनि यि दुई अभिन्न छन्। कुण्डलिनीलाई विन्दु स्वरुपिनी पनि भनिन्छ। विन्दु र विन्दुको शक्ति एउटै कुरा हो। कुण्डलिनी शक्ति वा चिदाकाश महामायाका पर्यायवाची शव्द हुन्। विन्दु वा कुण्डलिनी शक्ति जे भने पनि परमेश्वरको अनुग्रह-शक्तिको प्रभावले यसले शरीरको रुप लिएको हुन्छ। ईश्वर विन्दुको क्षुव्ध गर्न समर्थ हुन्छ। माया ईश्वरको अधिन छ। माया र महामायामा अन्तर छ। माया मलिन जगत् वा कुण्डलिनीको सुषुप्तावस्था हो भने महामाया यस जगत्का उपादान कारण विन्दु वा कुण्डलिनी शक्ति हो। यसैले कुण्डलिनीलाई देवी भागवतमा आध्याशक्ति जगत जननीको रुपमा लिइएको छ। समस्त प्रकारको दैवी सम्पदाको प्रकटिकरण गर्ने शक्ति नै कुण्डलिनी शक्ति हो। यो शक्तिलाई जगाउन सकेमा मानव सम्पूर्ण अविद्या जनित दु:खबाट पार भई शुद्ध, वुद्ध

र मुक्त पुरुषको रुपमा संसारमा विचरण गर्दछ। कुण्डलिनी शक्ति के हो ? यसलाई कसरी जगाउन सकिन्छ ? भन्ने विषयलाई यहाँ छोटकरीमा व्याख्या गर्न खोजिएको छ। कुण्डलिनी शक्ति र यसको महिमाको विषयमा न त जानेर जान्न सकिन्छ र न त बुझेर बुझ्न सकिन्छ। यो शक्तिलाई मानव शरीरमा यौगिक क्रियाद्धारा जागरण गराई अनुभूति गर्ने कुरा मात्र हो। अनुभूति अनन्त प्रकारका हुनसक्छ। एकै किसिमको एउटै अनुभूति सबै साधकलाई हुन्छ भन्ने छैन। तर, कुण्डलिनी शक्ति जागेपछि भने अविद्या जनित पापहरु स्वत:समाप्त हुन्छ। कुण्डलिनी शक्ति मानव शरीरस्थित मेरुदण्डको हड्डी समाप्ति स्थलमा रहेको छ। जसलाई मानव जीवनमा शक्तिको श्रोतको रुपमा मानिन्छ। तन्त्र शास्त्रमा उल्लेख भए अनुसार उक्त शक्ति सर्पाकारको रुपमा कुण्डल जस्तै भएर अवस्थित रहेको छ। यो सुषुप्त अवस्थामा रहेको हुन्छ। जसलाई शक्ति संचालन गरी उर्ध्वरेत गराईन्छ। यसैलाई कुण्डलीनि जागरण भनिन्छ। कुण्डलीनि समस्त दैवी शक्ति, तन्त्रशक्ति, योगशक्ति तथा मन्त्रशक्तिकी जननी हुन। अम्बिका, काली, सरस्वति, महाविद्या, भगवती तथा देवी जुन नाम दिएपनि कुण्डलीनि शक्ति कै नाम हो। समस्त आध्यात्मिक अभ्यासको मूलभूत लक्ष कुण्डलिनी जागरण हो। चाहे योग साधनामा होस्, चाहे मन्त्र साधनामा होस, चाहे तन्त्र साधनामा होस, चाहे भक्तियोग साधनामा होस्, चाहे कर्मसाधना होस् जुनसुकै साधनामा पनि साधकको लागि कुण्डलिनी शक्तिको सम्वन्धमा जानकारी राख्नु अति जरुरी हुन्छ। जसरी भगवान कृष्ण जन्मदा थुनामा सातै वटा ताल्चाहरु खुलेका थिए। त्यसैगरी कुण्डलिनी जागरण भएपछि साधकका समस्त मुक्तिको द्धार खुल्दछन्। जसरी मेशीनमा तारहरुको क्वाइल्स हुन्छन्, जसको माध्यमबाट विद्युत शक्ति प्रशारित भई सुनिश्चित कार्य गर्दछन्। ठीक त्यस्तै प्रकारले हाम्रो शरीरस्थित मेरुदण्डको मध्यबाट गएका सुषुम्णा नाडीमा भएका विभिन्न क्वाइल्स् अर्थात कुण्डलहरुद्धारा जीवन चल्दछ। त्यसमा प्रवाहित भएका विद्युतिय शक्ति नै "कुण्डलिनी-शक्ति" हो। तन्त्र एवं योग विद्याहरुमा बताइए अनुसार हाम्रो शरीर स्थित मेरुदण्डको बीचमा ईडा, पिङ्ला र सुषुम्ना नाडीहरु छन्। यिनै नाडीहरुलाई गंगा, जमुना र सरस्वति पनि भनिन्छ। ईडा गंगा हो, पिङ्ला जमुना हो र सरस्वति सुषुम्ना हो। यिनै तिन वटालाई नदीको संज्ञा दिइएको छ। जसको संगम स्थललाई त्रिवेणी पनि भनिन्छ। ईंडा र पिङ्ला नाडीहरु विभिन्न ठाउँमा एक आपसमा क्रस हुँदा खेरी "क्रसिङ्ग प्वाइन्टस्" हरु बनेका हुन्छन्, सोही स्थानको बीचवाट सुषुम्णा नाडी बाटो बनाएर गएका हुन्छ। माथि भने अनुसार क्रसिङ्ग विन्दुहरु नै त्रिवेणी हुन्। सोही क्रसिङ्ग स्थानलाई चक्र भनिन्छ। चरित्र विज्ञानका अनुसार यो मानव

शरीरस्थित मेरुदण्डमा मूलाधारदेखि सहस्रारसम्म सातवटा चक्रहरु छन् । जसलाई शक्ति केन्द्रको रुपमा मानि आएको छ । जुन यस प्रकारका छन् - जसलाई (१) मूलाधार चक्र (Pelvic Plexus), (२) स्वाधिष्ठान चक्र (Hypogastric Plexus), (३) मणिपुर चक्र (Solar Plexus), (४) अनाहत चक्र (Cardiac Plexus), (५) विशुद्ध चक्र (Cervical Plexus), (६) आज्ञा चक्र (Medula Plexus) र (७) सहस्रार चक्र (Cerebral Plexus) । मानव शरीरभित्र अनेक चक्र छन् । तिनीहरुमा मुख्यतया सात चक्रलाई प्रमुख मानिन्छ । चक्र भनेको नाडीहरुको गुच्छा हो । जसलाई साधना एवं तपद्धारा स्पन्दित गराईन्छ, तब साधक भूत र भविष्यलाई देख्नसक्ने सिद्धपुरुष बन्दछ । यसैले जड शरीरलाई चेतनायुक्त बनाउने क्रिया कुण्डलिनी जागरण हो । हाम्रो शरीरमा ७२ हजार नाडीहरु छन् । ति नाडीहरुमा तीनवटा नाडीहरु प्रमुख छन् । जसलाई ईडा, पिङ्ला र शुषुम्ना भनिन्छ । स्वामी विशुद्धदेवज्यूका अनुसार शुषुम्ना नाडीको प्रारम्भ मूलाधारबाट शुरुभई आज्ञा चक्रमा गएर समाप्त हुन्छ । यस्तै पिङ्ला मूलाधारबाट शुरुभई हृदयपक्षमा गई समाप्त हुन्छ र ईडा मूलाधारवाट शुरुभई मष्तिस्कमा गएर समाप्त हुन्छ । यसको अर्थ यि तिन नाडीहरु अरु भागमा जाँदैन भन्ने होइन । तिनै वटा नाडीहरु सम्पूर्ण शरीरवाट गुज्रेर आ-आफ्नो ठाउँमा गई समाप्त हुन्छ । ईडा नाडीले भौतिकतातर्फ आकर्षण गर्दछ, पिङ्लाले अध्यात्मतर्फ आकर्षण गर्दछ र शुषुम्नाले आध्यात्मिक र भौतिक दुवैलाई समन्वय गरी अगाडि बढाउँछ । यसैले जो योगको मार्गमा यात्रा गर्दछ, उसले सुषुम्ना नाडीलाई अपनाउँछ । तर मानिसको जन्मैदेखि यि नाडीहरु जड तथा सुषुप्त अवस्थामा छ । त्यसैले यसलाई शक्ति संचालन गरी जगाउनु पर्दछ । यसैलाई कुण्डलिनी जागरण भनिन्छ । यही उर्ध्वगामी प्रकृयाको थालनी हो । जीवनमा एक नयाँ उद्वेगको प्रकट गर्नु नै जागरण हो । हाँस्नु, गाउनु र नाच्नु हृदयपक्ष खुल्ला भएपछि मात्र प्रकट हुने भावना हो । यो स्थिति पिङ्ला नाडीको जागरण हो ।

मूलाधार कुण्डलिनी शक्तिको शुरु विन्दु हो र सहस्रार अन्तिम विन्दु हो । मूलाधार आध्याशक्ति जगज्जननीको केन्द्र हो भने सहस्रार भगवान शंकर वा शिवको वासस्थान हो । सुषुप्त अवस्थामा रहेको कुण्डलिनी शक्तिलाई साधनाद्धारा जगाउन सकेमा ईडा र पिङ्लाको बीच बाटो हुँदै सुषुम्णानाडीबाट सहस्रारतर्फ गई शिवमा गएर विलिन हुन्छ । तब साधकलाई कुण्डलिनि जागरण भएको महशुस हुन्छ । अर्को अर्थमा भन्नु पर्दा कुण्डलिनी जागरण भनेको चेतनाको स्तर वृद्धि हुनु हो । चेतन शक्तिले सूक्ष्म कुराहरु थाहा पाउन थाले पछि कुण्डलिनी उर्ध्वरित भएको मान्नु पर्दछ । यसैले शिव र शक्तिको मिलन नै परमात्मा प्राप्ति हो । मूलाधारलाई

प्रकृति र सहस्रारलाई पुरुषको संज्ञा दिइएको छ । मूलाधार ॠणात्मक र सहस्रार धनात्मक ध्रुव पनि हुन् । जब शक्तिरुपि चेतन वा प्राण जागरण भई चैतन्य हुन्छ, तब कुण्डलिनी जागरण हुन्छ । सुषुप्त अवस्थामा रहेको प्राणशक्तिलाई योगसाधनाद्धारा जगाई सक्रिया बनाउने प्रक्रियालाई कुण्डलिनी जागरण भनिन्छ । मूलधारमा रहेको सुषुम्नाद्धार हरदम बन्द रहने भएकोले योग साधना गरेर यसलाई खुलाउनु पर्दछ । जब योग साधनाले प्राण-अपान वायुको साम्य अवस्था हुन्छ, उसैको नाम समान प्राण जागेको अवस्था हो । साम्य अवस्थाबाट जुन अग्नितत्व विकसित भई उर्ध्वगामी हुन्छ, त्यसैलाई उदान प्राण भनिन्छ । यसरी उर्ध्वगामी भएको प्राणशक्ति जब ब्रम्हरन्ध्रमा प्रवेश गर्छ, त्यो समय नै व्यान प्राणको अवस्था हो । यस अवस्थामा जीवात्मा सर्वात्मासंग मिलन हुन जान्छ ।

ऋषिमुनीहरुले कुण्डलिनी शक्तिलाई जगज्जननी पराम्बा शक्तिको रुपमा पुजा गरेका छन् - “त्वमेव सर्वजननी मूलप्रकृतिरीश्वरी” अर्थात् हे शक्ति ! हजुर नै जगज्जननी, सृष्टि-रचयिता र समस्त प्रकृतिको इश्वरी हुनुहुन्छ । भक्ति, ज्ञान र वैराग्यको अभ्यासबाट यस्ती परमात्मा स्वरुपिनी शक्तिको दर्शन पाउन सकिन्छ । यिनैको साधना र तपस्याद्धारा योगीहरु शुद्ध, बुद्ध र मुक्तपुरुष बन्दछन् । हिन्दू संस्कृतिमा कुण्डलिनिका चक्रहरुलाई सुन्दर ढङ्गले व्याख्या गरिएको छ । अध्यात्म शक्तिप्रति अपार आस्था, श्रद्धा, भक्ति, सम्मान जगाउनका लागि चक्रहरुलाई विभिन्न अलंकार, श्रृङ्गार वा पद्मरुपमा बर्णन गरिएको छ । तन्त्र शास्त्रमा कुण्डलिनीका सात चक्रहरुलाई विभिन्न रुप र रङ्गको रुपमा पनि व्याख्या गरेको पाइन्छ । योग शास्त्रले कुण्डलिनीको ध्यान गर्दा मुलाधारमा ब्रम्हा वा अग्नि, मणिपुरमा विष्णु वा सूर्य र अनाहतमा रुद्र वा सूर्यको ध्यान गर्न निर्देशन गर्दछ । कुण्डलिनी जागरण गर्नको लागि शुद्ध आहार-विहार, आचार-विचार तथा यौगिक क्रियाहरु गर्नु पर्दछ । शरीर, मन र आत्माको सन्तुलन नभईकन शक्तिको जागरण हुँदैन । यसलाई जागरण गर्नको लागि तिनै सात चक्रहरुको विस्तृत जानकारी राख्न आवश्यक छ । त्यसैले तल सात चक्रहरुको छोटकरीमा बर्णन निम्न अनुसार गरिएका छन् ।

२०. मेरुदण्डस्थित सात शक्ति केन्द्रहरुको वर्णन :

(१) मूलाधार चक्र,

मेरुदण्डको सवभन्दा तल्लो भाग गुदद्धार क्षेत्रसंगै मूलाधार चक्र पर्दछ । जीवनी शक्तिको केन्द्रस्थल यही हो । यस चक्रमा अग्निको ध्यान गर्नाले इच्छाशक्ति

वृद्धि भई लक्ष्मी प्राप्त हुन्छ । यस चक्रमा पंहेलो वस्त्राभूषण लगाई चारहातमा कमण्डलु, वेद, स्वस्तिकँ, अभयमुद्रा धारण गर्नु भएका चतुर्भुज ब्रम्हाजीको ध्यान गरिन्छ । यसको रङ्ग रातो छ । यो चक्र पृथ्वी तत्व प्रधान चक्र हो । यस मूलाधार चक्रमा अग्नि वा रातो रङ्गको ध्यान गर्नाले कब्जियत, आउ, रक्त-स्राव, रक्तहर्ष आदि रोगहरु शान्त हुन्छ भनि शास्त्रमा वताइएको छ । त्यसैले यो चक्र अस्वस्थ भयो भने गुदाक्षेत्रमा क्रियाशील अपानप्राण खलबलिन पुगी मल-विसर्जन कार्यमा रोकावट आउँछ । मुलाधर क्षेत्र अस्वस्थ भयो भने कुण्डलिनी जागरणमा अवरोध आई मानवले आध्यात्मिक लाभ लिन सक्दैन । त्यसैले यो चक्रलाई शक्ति-संञ्चालन गराई स्वस्थ राख्नुपर्दछ । यसको स्वस्थताबाट "रिप्रोडक्टिभ ग्लैण्ड" र "प्रोस्टेड ग्लैण्ड" ले ठीक-ठीक कार्य गर्दछ । यसै स्थानबाट ईडा र पिङ्ला एक आपसमा जोडिई त्यसैको बीचबाट सुषुम्ना नाडी प्रारम्भ भएर सहस्रारतर्फ बढेको छ । यही सुषुम्ना नाडीमा ध्यानद्धारा प्रवेश पाउनुलाई योगीहरुले कुण्डलिनी जागरण भनेका छन् । योगीको लक्षण सुषुम्नाद्धार खुलाई ब्रम्हनाडीमा प्रवेश गर्नु हो । मूलाधारस्थित गुढ् रहस्ययुक्तद्धार सुषुम्नामा प्रवेश गर्नु विन्दु हो । ब्रम्हनाडीको मार्गवाट विचरण गर्नु नाद हो भने शरीरस्थित सम्पूर्ण चक्रहरुलाई भेदन गरेर आज्ञा चक्रमा पुग्नु कला हो । त्यसैले जीवनमा विन्दु, नाद र कला तिन अंश छन् । सुषुम्ना नाडी खुले पछि योगीको आध्यात्मिक जीवन यात्रा शुरु हुन्छ । यसैबाट महाशक्तिको जागरण हुन्छ । चरित्र विज्ञानका अनुसार मूलाधार चक्रको गुण गन्ध, ज्ञानेन्द्रीय नाक र कर्मेन्द्रिय गुदद्धार हो । यसलाई गुणका आधारमा चारवटा कमलका पातहरुले सजाइएको छ, जसको अर्थ - गुदा, लिङ्ग, नाभि र हृदय हो । कमलका चार पातले चार वेद र चार दिशालाई संकेत गरेको कुरा विद्धानहरुले वताउँदै आएका छन् । यो चक्र मानवको पहिलो शरीर हो । यो चक्र स्पन्दित भएर मात्र पुग्दैन, जागरण भई उर्ध्वरित नै हुनुपर्दछ । यही चक्रको जागरणवाट मानवको उर्ध्वगामी प्रवृत्तिको तर्फ यात्रा शुरु हुन्छ ।

(२) स्वाधिष्ठान चक्र

मूलाधार पछि स्वाधिष्ठान चक्र मानव शरीरमा दोस्रो स्थानमा आउँछ । यो चक्र मुलाधार चक्र भन्दा केही माथि हुन्छ । स्वाधिष्ठान जलतत्व प्रधान चक्र हो । यसको स्थुल सम्बन्ध लिङ्गक्षेत्रसाग छ । यो अस्वस्थ भयो भने व्यानप्राणको कार्यमा वाधा पर्न गई बीर्यशक्ति कमजोर हुन्छ । जसको फलस्वरुप मानिसलाई स्वप्नदोष, नपुंसकता, योनि-विकार, मासिक धर्ममा अनियमितता तथा मानसिक रोग आदिले सताई ग्रस्त बन्नपुग्छ । यो चक्र काम र क्रोधको केन्द्र विन्दु नै हो । यसैले शक्ति-

सञ्चालनद्धारा यो चक्रलाई स्वस्थ राखेर काम-क्रोधमाथि विजय पाउनु पर्दछ । यस चक्रको जागरणबाट प्रजनन प्रणाली निरोगी हुन्छ । योग साधनावाट यसलाई जागरण गराउन सकेमा मानवभित्र रहेको वीर्यशक्ति ओजमा परिणत भई काम वासनाप्रति विजय पाउनसक्छ । यसको गुण रस हो, ज्ञानेन्द्रिय जिब्रो हो, कर्मेन्द्रिय लिङ्ग वा योनी हो । यो चक्र छवटा कमलका पातहरुले सुशोभित गरिएको छ, जसको अर्थ हुन्छ - मूलाधारचक्रका चारतत्वहरु सहित मन र बुद्धि पर्दछन् । छ वटा कमलका पातहरुमा छ वटा अक्षरहरुले वेष्टित गरिएको छ । जसलाई मन्त्र पनि भनिन्छ ।

(३) मणिपुर चक्र

यो चक्र मानव शरीरस्थित नाभि प्रदेशको सिधा मेरुदण्डमा पर्दछ । मणिपुर चक्र शरीरको मुख्य केन्द्र विन्दु हो । आमाको गर्भमा हुँदा वालकले यही चक्रको माध्यमबाट जीवनी शक्ति प्राप्त गर्दछ । गर्भमा रहँदा माताको शरीरसंग सम्बन्ध भएको क्षेत्र नाभिस्थल अत्यन्तै महत्वपूर्ण क्षेत्र हो । ऋगवेदको अनुसार यो चक्र जागरण भएमा पूर्व जन्मको दर्शन हुन्छ र सृजन शक्तिको विकास हुन्छ । मन्त्र-तन्त्रमा सफलता पनि यही चक्रको जागरणबाट पाउन सकिन्छ । यो चक्र अग्नितत्व प्रधान चक्र हो । यसको सम्बन्ध पाचनशक्ति वा जठराग्निसाग छ । यस चक्रको जागरण भएपछि विष्णु भगवानको दर्शन हुन्छ । पालन पोषण गर्नसक्ने शक्ति यसै चक्रमा निहित रहेको छ । त्यसैले यसलाई विष्णु वा पालनकर्ताको रुपमा दर्साइएको हो । मन्त्र-शक्तिका अधिष्ठाता देवताको वास स्थान पनि नाभिचक्र हो । यो चक्र अस्वस्थ भएमा समान प्राण क्षीण भई प्याङ्क्रियाज ग्रन्थि कमजोर हुन्छ, जसले गर्दा अपच, अजीर्ण, वायुप्रकोप, टाउको दुख्ने तथा पेटसम्वन्धी थुप्रै रोगले सताउँछ । यस चक्रमा काम, क्रोध र लोभको वेग बढी हुने भएकोले यसलाई नियन्त्रण गर्न योग साधनाद्धारा यस चक्रलाई स्वस्थ राख्नुपर्दछ । यस चक्रमा ज्योतिपुञ्ज वा सूर्यको ध्यान गर्नाले काम, क्रोध र लोभमाथि विजय पाउन सकिन्छ । मणिपुर चक्रको गुण रुप, ज्ञानेन्द्रीय आँखा र कर्मेन्द्रिय वाणी हो । यसका दश कमलका पातहरुमा मूलाधार र स्वाधिष्ठानका छ तत्वका अतिरिक्त ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय, अहंकार र चित्त हुन् । अर्को अर्थमा दश वटा कमलका पातहरुले दश इन्द्रियहरुको संकेत गरेको हो । यो चक्र जागरण भएमा पुरुष जितेन्द्रीय भई योगी वन्दछ ।

(४) अनाहत चक्र

अनाहत चक्र मानव शरीरको हृदयको सिधा मेरुदण्डमा पर्दछ । यो चक्र हृदयसंग सम्वन्धित चक्र हो । यो चक्र वायुतत्व प्रधान छ । यस चक्रमा कहिल्यै पनि नटुट्ने अनहद नाद वा शव्दको ध्वनि आइरहेने भएकोले यसको नाम अनाहत चक्र भनिएको हो । मुटुको टिक-टिक आवाज नै नादको परिचायक हो । ओमकारको जप गरेर नादब्रम्हको श्रवण गर्नाले पनि यो चक्रको जागरण हुन्छ भनि योग शास्त्रहरुमा वताइएको छ । यो चक्रमा योग साधनासंगसंगै सूर्यको ध्यान गर्नाले साधकको हृदय पवित्र र शुद्ध भई दिव्य दर्शन प्राप्त हुन्छ । चरित्र विज्ञानका अनुसार यस चक्रको गुण स्पर्श, ज्ञानेन्द्रीय छाला र कर्मेन्द्रिय हात हो । यसमा बाह्र कमलका पातहरुको अर्थ वाह्र तत्वका प्रतीक हुन - मूलाधार, स्वाधिष्ठान र मणिपुर चक्रका दश तत्वका अतिरिक्त प्राण र इच्छा-शक्ति पर्दछ । यो चक्रको कमलका पातहरुले वाह्र महिना र वाह्र राशिको पनि संकेत गरेको छ । यो चक्र अस्वस्थ भएमा साधक नैतिक पतनतिर उन्मुख हुन्छ । साथै विवेक शाक्तिमा कमजोरी आउँछ । अनाहत चक्र अस्वस्थ भएमा निर्णय लिन सक्ने क्षमता कमी आई न्याय र नीतिप्रति आस्था नहुने जस्ता दुर्वलताहरु पनि साधकमा देखा पर्दछन् । तन्त्र-साधनामा शक्ति-सञ्चालनद्धारा यस चक्रलाई जगाई देवत्वको अभ्युदय गराइन्छ । यस चक्रमा ज्योतिको बारम्बार ध्यान गर्नाले सात्विक भावनाको उदय भई काम, कोध, लोभ, मोह र अहंकार नाश हुन्छ । जसबाट साधक कमलको फूल जस्तै हलुका भई आकाश गमन गर्न सक्ने शक्ति प्राप्त गर्दछ ।

(५) विशुद्ध चक्र

विशुद्ध चक्र आकाश तत्व प्रधान चक्र हो । यो चक्रलाई जगाउन सकेमा साधकले आकाश गमन सिद्धि पाउन सक्दछ । यस चक्रको जागरण गर्न सकेमा साधकले अहंकारमाथि विजय पाउन सक्छ । धेरै समयसम्म खान नखाई वस्न सक्ने, लोक परलोकको कुरा जान्नसक्ने तथा वाक्सिद्धि जस्ता क्षमता यस चक्रको जागरणबाट प्राप्त हुन्छ । यसको गुण शव्द, ज्ञानेन्द्रिय कान र कर्मेन्दिय पाउ हो । यस चक्रलाई सोह्र पात भएको कमलको रुपमा दर्साइएको छ जुन मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर र अनाहत चक्रका बाह्र तत्वका अतिरिक्त सत, रज, तम र जीवात्मा हुन् । यस चक्रको अस्वस्थताले उदानप्राणको कार्यमा खलल आई स्वरभङ्ग गला-क्यान्सर, टन्सिल, क्षयरोग र थरायडग्रन्थि कमजोर भई पाचनशक्तिमा पनि गडबड हुनजान्छ । यसको स्वस्थताबाट थरायड ग्रन्थि सन्तुलित रहन्छ । यस चक्रमा

मद र अंहकारले युक्त भएको हात्तीले आज्ञाचक्रको द्धार रोकेर बसेको छ । योग साधना, मन्त्रजप र उपासनाद्धारा यसलाई भगाउन सकेमा साधकले आकाशतत्व माथि विजय पाउाछ र कुण्डलिनी शक्ति आज्ञाचक्रमा प्रवेश पाउाछ । यस चक्रसम्म शरीरको सीमा रहन्छ । कुण्डलिनी शक्तिले विशुद्धचक्र भेदन गरेपछि आकाश-गमनसिद्धि प्राप्त गर्दछ । तात्पर्य साधक अनन्तमा प्रवेश गर्नु हो । यो चक्रको सोह्र पातहरुले सोह्र वटा मातृका अक्षरहरुलाई सकेंत गरेको छ । जुन चक्रको प्रत्येक पातहरुमा स्वर वर्ण अक्षरहरु वास गरेको देखाइएको छ ।

(६) आज्ञा चक्र र

हठ योग साधकहरुको लागि आज्ञा चक्रको महत्व अत्यन्तै ठूलो रहेको छ। हुन त मन्त्र र तन्त्र साधकलाई पनि त्यत्तिकै महत्व छ तापनि हठ योग साधनामा आज्ञा चक्र खोल्नमा बढी दवाव दिने गरिन्छ । आज्ञा चक्र वास्तवमा जीवात्माको व्रम्ह शरीर नै हो । यस चक्र जागरण भएपछि साधक उपनिषदमा बताए जस्तै अहं ब्रम्हास्मी, अयनात्मा व्रम्ह, प्रज्ञानं व्रम्हको अवस्थामा पुग्दछ वा गुरुत्व शक्ति प्राप्त गर्दछ । आज्ञा चक्र भृकुटी वा भ्रूमध्य (दुई आँखा बीचको भाग) मा पर्दछ । यसको अस्वस्थताले ईडा, पिङला र सुषुम्णानाडी अवरुद्ध भई व्यक्ति एकाग्र-चित्त हुन सक्दैन, स्थिरता हराउँछ, रोग, भोग र शोकले सताई व्यक्ति दुखित हुन्छ । यो चक्र स्वस्थ भएमा प्राणशक्ति स्थिर भई इच्छाशक्ति, ज्ञानशक्ति र कर्मशक्तिको विकास हुन्छ । चरित्र विज्ञानको अनुसार यो चक्र शरीरको "पिट्युटरी ग्रन्थि" नामको स्नायु-तन्त्रसाग सम्बद्ध छ। मूलाधारदेखि सागसागै आएका ईडा, पिङला र सुषुम्णानाडी यही भृकुटीमा आएर आपसमा मिल्दछन् । ईडा नाडी मूलाधारबाट शुरु भएर मष्तिस्कमा पुगेर समाप्त हुन्छ। बुद्धि पक्षबाट चल्ने जो भौतिकतातर्फ बढी सजग छ, उस्को ईडा नाडी सक्रिय हुन्छ । हृदयपक्षबाट चल्ने साधक जो आध्यात्मिकतातर्फ बढी आकर्षक हुन्छ। भौतिकता र आध्यात्मिकको समन्वय गरी चल्ने मध्यम मार्गी साधक सुषुम्ना मार्गबाट चल्छ । पिङला नाडी हृदयमा पुगेर समाप्त हुन्छ । त्यस्तै सुषुम्ना नाडी आज्ञा चक्रमा गएर समाप्त हुन्छ । त्यसैले आज्ञा चक्र जागरण नभईकन साधकले गुरुलाई चिन्न सक्दैन । यि तीन नाडीहरुलाई शास्त्रीय भाषामा गङ्गा, जमुना र सरस्वतीको नामले पुकारिन्छ। यी तीनको संगम-स्थललाई "त्रिवेणी" भनिन्छ । यो चक्र खुलेपछि यही तीर्थमा जीवात्मा नुहाई समस्त पापबाट मुक्त हुन्छ। भगवान महादेवको निधारमा देखाइएको तेस्रो आँखा वा दिव्यचक्षु यही केन्द्र हो। यो चक्र विषय वा गुण, ज्ञानेन्द्रीय र कर्मन्द्रिय भन्दा परको जीवात्मा रहेको स्थान हो। यस स्थानमा दुई कमलका ठूला पातहरु रहेका छन्। दुई कमलका पातहरु प्रकृति र पुरुषका प्रतीक हुन् ।

(७) सहस्रार चक्र

सहस्रार चक्र मानव शरीरको तालु वा ब्रम्हरन्ध्रमा अवस्थित छ । यसलाई शून्यचक्र वा शरीरको शिरोविन्दु पनि भन्दछन् । तत्व भन्दा पनि पर रहेको परमतत्व अवस्थित चक्र सहस्रार हो । यस चक्रको देवता परब्रम्ह हो । यसको अस्वस्थताले साधक धर्म, अर्थ, काम र मोक्षरुपि चार पुरुषार्थ सिद्ध गर्न सक्दैन । यो स्थान शिव-शक्तिको संगम-स्थल हो । जसलाई वेदमा सिद्धाश्रम भनेर ऋषिमुनिहरुले व्याख्या गरेका छन् । साधकले पुग्नु पर्ने स्थान सिद्धाश्रम हो । जहाँ पुगेपछि फेरि फर्केर संसारको भोगविलासमा आउदैनन् । योग, ध्यान तथा जप गरेर यस चक्रलाई जागरण गरेमा षट्चक्र भेदन भई साधकले समाधि-ज्ञान प्राप्त गरी मोक्ष प्राप्त गर्दछन् । जसले गर्दा साधक सिद्धाश्रम भ्रमणबाट आनन्द प्राप्त गरी शान्ति प्राप्त गर्दछन् ।

चरित्र विज्ञानका अनुसार मष्तिष्कस्थित "पिनियल ग्रन्थि" यस चक्रसाग सम्वद्ध स्नायु केन्द्र हो । यस चक्रमा सहस्रकमलका पातहरु अवस्थित छन् । जसको अर्थ अनन्त ब्रम्हका प्रतीकका रुपमा दर्साइएका हुन् । यस प्रकार पिण्डको प्राणशक्ति (व्यष्टि प्राण) ब्रम्हाण्ड (समष्टि प्राण) का साथ एकाकार हुन जानाले ब्रम्ह-शक्तिको उद्वोधन हुन्छ । यसैलाई परमहंस योगीहरुले "इश्वर-अनुभूति" (God Realization), भगवानको दर्शन तथा आत्मा साक्षात्कारको नाम दिएका छन् । जसको अनुभूति भएपछि योगीहरु ईश्वरस्वरुप भएर संसारमा विचरण गर्दछन् ।

२१. कुण्डलिनी जागरण गराउने तरिका

माथिका प्रत्येक चक्रहरुलाई जागरण गर्नको लागि श्वास लिने, भोजन गर्ने, जीवनलाई अनुशासित बनाउने प्रकृया सिक्नु पर्दछ । श्वासको सम्वन्धमा नाभीसंग छ । श्वास लिंदा नाभीसंग पुग्ने गरी गहिरो लिनुपर्दछ । तव शरीरमा रहेका दुर्गन्धयुक्त वायु वाहिर निस्कन्छ र जीवनी शक्तिरुपि अक्सिजनको मात्रा बढ्दछ । यसैले जोडका साथ मूलाधारमा धक्का पुग्ने गरी श्वास लिन सिक्नुपर्छ । कपालभाती र भस्त्रीका प्राणायाम गर्नुको अर्थ मूलाधार चक्रलाई धक्का पुऱ्याई कुण्डलिनी जागरण गराउनु हो । यसैले श्वास गहिरो लिनु अति आवश्यक छ । श्वास निकाल्दा पनि जोडका फ्याल्नु पर्दछ । यसैलाई प्राणायामको अभ्यास भनिन्छ । जति तेजका साथ भस्त्रिका गऱ्यो त्यति जोडका साथ घर्षण हुन पुग्दछ । जसले गर्दा शरीर सम्पूर्ण रोगहरुवाट मुक्त हुनसक्छ । रोगहरुवाट मुक्त नभईकन चेतना जागरण हुँदैन ।

यसको लागि पेटलाई खाली वनाउनु पर्दछ । फलफूल, दु:ख, दही र रसादि पर्दार्थ बढी खानुपर्छ तथा अन्न कम खानु पर्दछ, पेटमा मलमूत्र साफ हुनुपर्छ । तब भस्त्रिका गरेको पूर्ण लाभ हुन्छ । कुण्डलिनी जागरण गराउनका लागि अरु थप नियम र अनुशासन निम्न तल उल्लेख भए अनुसार हुन अति आवश्यक छ ।

- नियमित योगासन, प्राणायाम र ध्यानको अभ्यासमा लाग्नु पर्दछ । यस विषयमा साधकले कपोलकल्पित कुरामा नलागि यथार्थ के हो बुझ्न आवश्यक छ । मानसिक असन्तुलन, नाजायज धन-मान, समय-श्रमको नोक्सानीबाट आफूलाई जोगाउनु पर्छ । साथै नशालु पदार्थको सेवन गर्नु, गलत तरिकाबाट वीर्यपतन गराउनु, लामो समयसम्म जबर्जस्ती भोक सहेर बस्नु, पेटले मागेभन्दा बढी मात्रामा खाना खानु, ठीक समयमा सुत्ने र उठ्ने नियमलाई विगार्नु र धेरै समयसम्म दिसा-पिसाबको बेगलाई रोकेर बस्नु जस्ता क्रियाकलापहरु कदापि गर्नुहुन्न ।

- धेरै नबोल्नु, झगडा नगर्नु, हीन भावनाले ग्रस्त नरहनु, गलत सङ्गत नगर्नु, असन्तुलित वातावरणमा नबस्नु, निन्दाचुक्ली र चिन्तामा नपर्नु । यम-नियमको पालना गर्दै मर्यादित र अनुशासित व्यवहारमा रहेर आफूलाई प्रसन्न राख्नुपर्दछ ।

- नित्य योगासन र प्राणायामको अभ्यास गरेर शरीरलाई स्वस्थ राख्नुपर्छ । शुद्ध, सात्विक तथा सन्तुलित आहारको सेवन गर्नुपर्छ । वेला-वेलामा षट्कर्मको सहायताले आन्तरिक शुद्धि गर्नुपर्छ । पन्ध्र दिनमा एक पटक उपवास बस्ने र बरावर तेल मालिस गर्नुपर्छ ।

- शरीरमा थकान वा कमजोरी, जोर्नी-जोर्नीमा पीडा, पेटमा ग्याँस, गलामा कफ, कब्जियतको सिकार हुन दिनु हुदैन । शरीरका सवै अङ्गहरुलाई सदा सफा राख्नुपर्छ । आवश्यक परेमा आयुर्वेदिक औषधिको सेवन गरेमा राम्रो हुन्छ ।

- आन्तरिक स्थितिलाई सदा आध्यात्मिक वातावरणमा राख्नको लागि गुरु-सेवा, भजन किर्तन, भगवत्‌कथा श्रवण, गुरु मन्त्र जप र निरन्तर सत्सङ्गमा रहनुपर्दछ । योग्य गुरुबाट त्रिबन्ध र मुद्राहरुको व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त गरी यसको निरन्तर अभ्यास गर्दै जानुपर्छ । निरन्तर ध्यानको अभ्यासलाई दृढ बनाउँदै लग्नुपर्छ । ब्रम्हज्ञानी गुरुको साथमा रहेर तीन घण्टासम्म एकै

आसनमा ध्यान गर्ने अभ्यास गर्नुपर्दछ । परोपकार, विवेक, आत्मवल र इन्द्रिय निग्रहको सहाराले साधनालाई अगाडि बढाउनु पर्दछ ।

- अन्तमा योग्य तथा सक्षम गुरुको निर्देशनमा रहेर साधनाको अभ्यासमा लाग्नु पर्दछ । गुरु, माता र पिताको सम्मान गर्नुपर्दछ । सद्शास्त्रहरुको अध्ययन, ममन र चिन्तन गर्नुपर्दछ । समाजमा सम्माननित श्रेष्ठ गुरु र उनको कार्यलाई मामुली विषयको रुपमा लिनु हुँदैन । उनीहरुले गरेका कामलाई सघाउने गर्नुपर्दछ । समस्त प्राणीहरुप्रति करुणाको भाव राख्नु पर्दछ ।

२२. अन्त:स्करण शुद्धियोग

अन्तस्करण शुद्धियोग भन्नाले शरीरको भित्र भागमा रहेको नसा तथा नाडीहरुमा उर्जा प्रवाहित गराई मन, वुद्धि, चित्त र अहंकारमा पर्न गएको दोषहरुलाई मेटाउने कार्य गर्नु हो । यस किसिमको अभ्यासले कुण्डलिनी जागरण गराउनको लागि वहुतै सहायता पुऱ्याउँछ । अन्तस्करणमा भएका दोषहरुको निवारणका लागि अन्त:शुद्धियोगको अभ्यास गर्न जरुरी पर्दछ । सवै किसिमका योगका अभ्यास गरी सकेपछि पनि कुनै उपलव्धी हुन सकेन भने आन्तरिक शुद्धिकरणका लागि विभिन्न योगका अभ्यासहरु गर्नु पर्दछ । यस प्रकारको योगलाई आन्तरिक शुद्धिकरण योग पनि भनिन्छ । अन्तस्करण भन्नाले मन, वुद्धि, चित्त र अहंकारमा भएका दोषहरुलाई विभिन्न यौगिक क्रियाद्धारा गरिने सफाई अभियानलाई अन्त:शुद्धि योग भनिन्छ । यसको अभ्यास गर्नको लागि विशेषज्ञको सल्लाह र सुझावको आवश्यकता पर्दछ । यो शुद्धिकरण कार्यका लागि योगका विशेषज्ञहरुले अरु थुप्रै अभ्यासका मार्गहरु देखाए पनि विशेष गरी वन्ध, मुद्रा र त्राटक नै प्रमुख पर्दछन् । अन्त:शुद्धि योग गर्नु भन्दा पहिला षट्कर्म अभ्यास गर्नु पर्दछ । षट्कर्म अन्तर्गत शुद्धिकरणका ६ वटा चरणहरु छन् । जसमा (१) धौति (२) वस्ति (३) नेति (४) त्राटक (५) नौलि (६) कपालभाति पर्दछन् । यसमा त्राटक, नौलि र कपालभातिको विषयमा तल उल्लेख गरेको छ । वांकी रह्यो धौति, वस्ति र नेति क्रिया सिक्नको लागि यस विषयमा जानकारी भएका योग्य गुरु सानिध्यमा रहेर अभ्यास गर्नु पर्दछ । अन्यथा आफैंजान्ने भएर अभ्यास गरेमा हानि पनि हुनसक्छ ।

(क) त्रिबन्ध (Great Bindings)

बन्धको अर्थ एकत्र गर्नु वा बन्धनमा पार्नु । शारीरिक निश्चित अंङ्गलाई नियन्त्रण गरी श्वास-प्रश्वासको आवागमनमा समुचित प्रवाह ल्याउन त्रिबन्धको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । त्रिवन्धको अर्थ तिनै वटा वन्धलाई एकै चोटीलाई लगाउने क्रियालाई भनिन्छ । ति तीन वन्धहरु,- (क) मूलबन्ध (ख) उड्डीयानबन्ध (ग) जालन्धरबन्ध हुन् । यी तिनै वटा बन्धहरुलाई अलग-अलग पनि अभ्यास गरिन्छ । तर, एकै पटक अभ्यास गर्दा नै पूर्ण फल प्राप्त हुने भएकोले यसलाई "त्रिबन्ध" भनिएको हो ।

(१) मूलबन्ध (Cervix Retraction Lock)

मूलाधारमा रहेको गुदा स्थान र अण्डकोषको थैलीको बीचको प्रदेशलाई सङ्कुचित गर्ने क्रियालाई मूलबन्ध भनिन्छ । मूलबन्ध लगाउँदा गुदद्धार र अण्डकोष बीचको वीर्यनसालाई एउटा कुर्कुच्चाले दृढतापूर्वक दबाई पूर्णरेचकका साथ उक्त गुदा-स्थान (Anal sphincters) बलपूर्वक माथितिर खुम्च्याउने र अधोगत वायुलाई हृदयस्थ प्राणवायुसाग मेल गराउने । रेचक सकिएपछि यथाशक्य वाहिरी कुम्भक धारण गरी त्यति नै बेलासम्म गुदालाई खुम्च्याई राख्नु पर्दछ । यसलाई प्रतिदिन तिनपटकसम्म गर्ने । यस प्रकार गुदाक्षेत्रलाई माथितिर खुम्च्याउँदा वा सङ्कुचित गर्दा वीर्यकणहरु सुषुम्णा नाडीबाट ब्रह्मरन्ध्रतर्फ सर्न थाल्दछन् । शरीरमा जठराग्नि वा पाचनशक्ति उद्दीप्त भई उदरस्थित शारीरिक विकारहरु भस्म हुन्छन् । यसरी प्राण (Action) + अपान (Reaction)/समान प्राण (Interaction) । यसरी समान प्राणको जागरण भएपछि कामवासना, चिन्ता, मलद्धार सम्वन्धि रोगहरु, अत्यधिक निद्रा र निराशाबाट मुक्त हुन्छन् । यसबाट कुण्डलिनी जागरण भई विष्णु भगवान्को दर्शन प्राप्त हुन्छ ।

(२) उड्डीयानबन्ध (Abdominal Retraction Lock)

उड्डीयानको अर्थ हुन्छ - माथि उड्नु वा उठ्नु हो । यसमा कुण्डलिनी शक्तिलाई माथि उठाउने कार्य हुन्छ । दुवै हातलाई घुंडामा राखी पूर्णत: खाली पेटमा सासलाई रेचक गरेर पेटलाई बलपूर्वक भित्रतर्फ सङ्कोच गरी पछाडि पीठमा लगेर टँसाउने र बाहिरी कुम्भक गरी क्षमतानुसार रहने । यसको निरन्तर अभ्यासबाट जीवन-शक्ति (Vitality) उर्ध्वगमन हुन्छ । जसबाट वीर्यका कणहरु स्वत: माथितिर आकर्षित हुन्छन् । उड्डीयान बन्धको नियमित अभ्यासबाट साधक "कालजयी"

हुन्छ । किड्नीको रोग भएकाहरुले दक्ष गुरुको मार्गदर्शनमा रहेर अभ्यास गर्नुपर्छ । यो क्रिया गर्दा पेटका सम्पूर्ण अङ्गहरुको एकसाथ व्यायाम भई ती सबै अङ्गहरु सशक्त, सक्रिय एवं कार्य-सक्षम बन्दछन् । नाभि-केन्द्र शरीरको गुरुत्वाकर्षण (Gravity) को केन्द्र हो । उड्डीयानद्धारा नाभि-केन्द्र सक्रिय भई "मणिपुरचक्र" को जागरण हुन्छ । नयाँ अभ्यासीले उभिएर गर्नुपर्छ भने पुराना साधकहरुले सिद्धासन वा वज्रासनमा बसेर गर्नुपर्छ ।

(३) जालन्धरबन्ध (Throat Lock)

घाँटीको ग्रन्थिलाई जालन्धरग्रन्थि भनिन्छ, जुन आकाशतत्वप्रधान क्षेत्र हो । जालन्धरबन्ध गर्दा गर्दन र गलालाई सङ्कुचित गरेर चिउँडोलाई छातीको हड्डीमाथि टिकाइन्छ । यो क्रिया गर्दा पूर्ण रेचकको साथ गर्नुपर्छ । पूर्णतया सासलाई रेचक गरेर गर्दनलाई मोडेर चिउँडोलाई कण्ठकुपमा दृढतापूर्वक टँसाउने र बाहिरी कुम्भकमा अडिराख्ने । बाहिरी कुम्भक समाप्त भएपछि शुरुमा टाउकोलाई सीधा गरेर दीर्घपूरक गरी सामान्य अवस्थामा आउने । यसको अभ्यास तीनपटकसम्म गर्न सकिन्छ । यसबाट ग्रन्थि उत्तेजित भई मूलाधारबाट कुण्डलिनीशक्ति मस्तिष्कतिर जानाले अनुहारमा ब्रह्मतेज बढ्न जान्छ । काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि विषय विकार हरुमाथि विजय हासिल गर्न यो अति प्रभावकारी क्रिया हो । यस क्रियावाट स्वर-यन्त्र प्रभावित हुनाले वाणी मधुर र सुरिलो हुन्छ । साथै थायरोक्सिन नामक हार्मोनलाई सन्तुलित मात्रामा स्रावित गराउने हुँदा भोक बढ्छ ।

(ख) मुद्रा (Attitude)

मुद्राहरु चित्तवृत्तिलाई निरोध गरेर आत्म-दर्शन प्राप्त गर्ने स्थितिमा पुऱ्याउने सवैभन्दा सरल माध्यम हुन् । मुद्राहरु धेरै किसिमका भएपनि यहाँ मुख्य गरेर तीन प्रकार मुद्राहरुको बर्णन गरिन्छ ।

(१) महामुद्रा (The Great Attitude)

ध्यानको अभ्यासीहरुलाई महामुद्रा अतिलाभकारी सिद्ध भएको छ । यसबाट साधकलाई महान लाभ हुने भएकोले यसलाई "महामुद्रा" भनिएको हो । यसको अभ्यासबाट कुण्डलिनीशक्ति लौरोले पिटेको सर्प झैं सुषुम्णामार्गबाट ब्रह्मरन्ध्रतिर सर्न थाल्दछ । यसको वैराग्यपूर्ण अभ्यासबाट अविद्याको नाश भई आत्मज्योतिको दर्शन हुन्छ । एकान्त स्थानमा मण्डी वा नरम विछ्यूयाउनामा बसेर दुवै खुट्टालाई

लम्पसार पार्ने र बायाँ घुँडा मोड्दै त्यसको कुर्कुच्चाले अण्डकोष र मलद्धारबीचको वीर्यनसालाई च्याप्पसाग दबाएर राख्ने । दुवै हातले दायाँ खुट्टाको औंलालाई पक्रेर केही अगाडि ढल्केर बस्ने । अब पेटलाई सङ्कुचित गर्दै लामोसाग पूरक गरेर जालन्धर र मूलबन्ध लगाई क्षमतानुसार भित्री कुम्भकमा अडिने । यसपछि निधार लगेर धुँडामा अड्याउने । भित्री कुम्भकको अवधि समाप्त भएपछि पहिले जालन्धर बन्धलाई खोलिदिने र त्यसपछि वायुलाई विस्तारै रेचन गर्ने । एकाग्रचित्तले अन्तमुर्खी भएर यस क्रियालाई तीन पटकसम्म गर्ने । ठीक यही विधिअनुसार बायाँबाट पनि तीन पटकसम्म गर्ने ।

(२) खेचरीमुद्रा (The Attitude of Dwelling in Super Consciousness)

खेचरी मुद्रा लगाउन सक्ने साधक सोमपानको अभ्यास बढ्न गई छिटो भन्दा छिटो मृत्युको आफ्नो वसमा गर्न सक्ने क्षमताको विकास हुन्छ । साथै यसको अभ्यासी तन्द्रा, निद्रा, भूख, प्यास आदिबाट टाढा रहनसक्छ । यसको अभ्यासले मन स्थिर र शान्त भई ध्यान साधना सघन हुनजान्छ । आकाशमा चरा जस्तै उड्न सक्ने क्षमता खेचरीमुद्रा लगाउने साधकलाई प्राप्त हुन्छ । यो मुद्राको निरन्तर अभ्यासबाट साधक अत्यन्तै हल्का भई आकाश गमन सिद्धि प्राप्त हुन्छ भनि सुश्रुत संहितामा वताइएको छ । यसको अभ्यासबाट खे-चरी अर्थात् आकाश-गमन गर्न सक्ने भएकोले यसको नाम खेचरीमुद्रा राखिएको हो । यो मुद्रा लागेपछि मन भृकुटी-रुप आकाशमा स्थिर भएर जान्छ । भगवान् शंकरको निधारमा जो अर्धचन्द्र छ, त्यो शीतलता र शान्तिको प्रतिक हो । भगवान् शंकरको ध्यान-मुद्रा पनि खेचरीमुद्रा हो । यसरी खेचरीमुद्रा लागेपछि साधकले अपूर्व शान्तिको प्राप्त गर्दछ । खेचरीमुद्रा ब्रह्मचर्य पालन गर्न बहुतै सहायकसिद्ध मुद्रा हो । यसको अभ्यासवाट रसन्द्रिय वशमा आउनाले लिङ्गेन्द्रिय पनि काबुमा आई वीर्य-स्खलन रोकिन्छ । जसबाट मष्तिकवाट जो वीर्यका कणहरु जिब्रोमा झर्दछन्, तिनीहरुको सेवनबाट योगीले आफ्नो आयु वृद्धि गर्न सक्छन् । यसैलाई सोमरसरुपि अमृतपान पनि भनिन्छ । धेरैसमयसम्म युवास्था कायम हुनुको साथै भोक र प्यास माथि नियन्त्रण हुन्छ । मन शान्त र स्थिर भई ध्यानयोग साधनामा छिटो सफलता मिल्नेछ ।

यो मुद्रा लगाउनको लागि प्रति विहान उठेर आफ्नो जिब्रोलाई गाई दु:ध दोहे जस्तो गरेर विस्तारै तन्काउने प्रयास गर्नु पर्छ । यस्तो कार्य एक वा दुई महिनासम्म गरेपछि मात्र खेचरी मुद्रा लागनसक्छ । जिब्रोमा वोझो, त्रिफला र नुनहरु राखेर चुस्ने पनि गर्नु पर्दछ । जसले गर्दा जिब्रो नरम भई विस्तारै तन्कन थाल्दछ । जल्दवादी गर्ने

प्रयास गर्नु हुँदैन विस्तारै लामो समयको अभ्यास पछि मात्र यो मुद्रा लाग्न सक्छ । बज्रासन, पद्मासन वा सिद्धासनमा बसेर जिब्रोलाई उल्टो दिशातिर (भित्रतर्फ) दोबारी त्यसको टुप्पोलाई जिब्रोको मूलको मास्तिर (जसलाई कपालछिद्र पनि भनिन्छ) रहेको मासुको सानो टुसा (जसलाई पूषा नाडी भनिन्छ) मा स्पर्श गराएर राखिछाड्ने । बारम्बारको अभ्यासबाट नै यसमा सफलता मिल्छ । शुरु-शुरुमा कत्था र हर्रो मुखमा राखेर सुपारी जस्तो खाने गरेमा जिब्रो कमलो भई यो मुद्रा लगाउन सजिलो पर्छ ।

(३) शाम्भवीमुद्रा (Eyebrow Centre Gazing)

शिवजीले लगाउने मुद्रा भएकोले यो मुद्राको नाम शाम्भवी रहेको हो । यो मुद्रा लगाउन सक्ने साधक भगवान सदाशिव शम्भुको शक्ति प्राप्त हुन्छ । शिव जस्तै कल्याणकारी पुरुष यो मुद्राको अभ्यासबाट हुन्छ । शाम्व सदाशिवले लगाएको मुद्रा भएकोले यसको नाम पनि शाम्भवीमुद्रा राखिएको हो । मनको चञ्चलता र अस्थिरतालाई रोक्नको लागि यो मुद्रा अति नै उपयोगी सिद्ध छ । निरन्तर रुपमा यो मुद्राको अभ्यास गरेमा मन शुद्ध भई आत्मासाक्षात्कार हुन्छ । यस मुद्राको अभ्यासले मन, वुद्धि शान्त भई योगीको ध्यान विस्तारै अन्तरजगत तर्फ प्रविष्ट हुन सजिलो पर्दछ । समाधि सिद्धि र अन्तरकरण तत्व जागरणका लागि यो मुद्रा औषधि बरावर छ ।

यसको अभ्यास गर्दा आँखा नझिम्क्याईकन, कुनै वस्तुमा दृष्टिलाई टिकाउनु हुँदैन । आँखा हेरी रहेको भएपनि कुनै वस्तुलाई देखेको वा हेरेको हुनु हुँदैन । त्यस वखत ध्यान आफ्नो हृदयमा राख्नु पर्छ । यस्तो अवस्थामा ध्यान गर्दा लक्ष्यहीन ध्यान हुनुपर्दछ । त्राटकको अभ्यास गर्ने साधकले यसलाई सहजपूर्वक गर्न सक्दछन् । यसको अभ्यास गर्दा कुनै सरल आसनमा बसेर शान्त र स्थिर चित्तले दुवै आँखाको वीचमा (भूमध्य) मा दृष्टिलाई पूर्ण स्थिर गरी ध्यान गर्ने । आँखा थाकेको महशुस भएमा विस्तारै नेत्र वन्द गरिदिने । आँखा बन्द गर्दा भित्र हृदयाकाशमा ज्योतिको ध्यान गर्ने । पुनः नेत्र उघारी भूमध्यमा दृष्टि स्थिर गर्ने । मूल बन्ध र जालन्धर वन्ध लगाएर बारम्वार अभ्यास गर्ने । यसको अभ्यास गर्दा योग्य गुरुको साथमा रहेर गरेमा छिटो सफलता मिल्नेछ ।

(४) महाबन्ध

दुवै हात घुँडामा राखेर अघिल्तिर झुकेर उभिने, दुवै खुट्टा केही फरकमा राखेर पूर्ण रेचकका साथ एकै समय गुदद्वार, पेट र घाँटीलाई दृढतापूर्वक सङ्कोच गर्ने । यसरी तीनै वटा बन्धलाई लगाउँदा केही समयसम्म वाहिरी कुम्भकमा अड्ने । बाहिरी कुम्भकको समाप्तिपछि पहिले सावधानीपूर्वक जालन्धरबन्ध खोल्ने, त्यसपछि पेट र गुदालाई सामान्य रुपमा छोड्दै दीर्घ पूरक गर्ने र सामान्य अवस्थामा आउने । यसको अभ्यास ५ देखि ७ पटकसम्म गर्न सकिन्छ । त्रिबन्धको एकै पटक अभ्यास गर्नाले त्रिविध-ताप (आध्यात्मिक, आधिभौतिक, आधिदैविक) समूल नष्ट हुन गई परम शान्ति प्राप्त हुन्छ । ध्यानको अभ्यास गर्ने साधकले नियमित रुपमा यसको अभ्यास गर्नुपर्छ । यस प्रकार शारीरिक शुद्धि, मानसिक स्थिरता र आत्मिक जागरणको लागि बन्धको अभ्यास गर्नुपर्दछ । मूलबन्धवाट इच्छाशक्ति, उड्डीयानबन्धवाट कर्मशक्ति र जालन्धरबन्धवाट ज्ञानशक्तिको अपूर्व वृद्धि हुन्छ ।

(ग) त्राटक

हाम्रो धर्म शास्त्रमा हठयोग साधना प्रसिद्ध र प्रमाणिक साधना हो । त्राटक हठयोग साधना अन्तर्गत नै पर्दछ । अस्थिर र चञ्चल मनलाई शान्त वनाउन सरल उपाय त्राटक पनि एक हो । योग साधनाको षट्कर्म अन्तर्गत त्राटक एक कर्ममा पर्दछ । योग साधनाका षट्कर्महरु वस्ति, कपालभाति, नौलि, धोति, नेति र त्राटक पर्दछन् । जीवनमा सफलता र सिद्धि प्राप्त गर्नको लागि शरीर शुद्धि आवश्यक छ । शरीर शुद्धि गर्ने एक मात्र श्रेष्ठ उपाय षट्कर्म विज्ञाननै हो । जप, प्राणायाम तथा योगासनले छिटो शरीर शुद्धि हुँदैन । यसवाट विस्तारै शुद्धिकरण हुन्छ । छिटो शुद्धिकरण गर्ने माध्यम षट्कर्म नै हो । दृष्टि स्थिर र मष्तिस्कमा विचारशून्य बनाई ध्यानावस्थामा प्रवेश गर्नको लागि त्राटकको अभ्यास सर्वपयोगी छ । त्राटकको अभ्यासले आँखामा चुम्वकिय शक्ति वृद्धि हुन्छ । जसले गर्दा साधकप्रति आषर्कण शुरु हुन्छ । यसैलाई सम्मोहन भनिन्छ । सम्मोहन विज्ञानको प्रारम्भिक क्रिया त्राटकवाट शुरु हुन्छ । साधना गर्दै जाँदा यदि कसैलाई सम्मोहन विद्या प्राप्त भयो भने यसलाई दुरुपयोग गरेमा स्वयंलाई हानि पुग्छ । त्यसैले सम्मोहन विज्ञान कसैलाई पनि प्रयोग गर्नु हुँदैन । कुनै निश्चित वस्तु, वृक्ष, पहाड, मूर्ति तथा विन्दु वा अक्षरमा आँखाको ध्यान स्थिर गर्ने अभ्यासलाई त्राटक भनिन्छ । त्राटक विशेष गरी सम्मोहन विज्ञान सिक्न चाहने साधकहरुले अभ्यास गर्दछन् । तरपनि त्राटकको अभ्यासले मन शुद्ध र निर्मल भई आत्मा साक्षात्कारको ढोका खुलाउन सजिलो पर्दछ । त्राटक विशेष

गरी आँखाको अभ्यास भएकोले कमजोर आँखा हुनेहरुले यसको अभ्यास गर्नु हुँदैन। त्राटकको अभ्यासले आँखाको तेजशक्ति बढेर जान्छ। मन एकाग्र हुन्छ। वुद्धि प्रखर हुन्छ।

त्राटकका मुख्य-मुख्य तीन भेद छन्। जसमा निकट त्राटक, आन्तरिक त्राटक र दूर त्राटक। विन्दु वा मैनवत्तिमा गरिने त्राटकलाई निकट त्राटक भनिन्छ। किनकी यो त्राटक नजिकवाट गरिने भएकोले यसलाई निकट भनिएको हो। त्यस्तै आन्तरिक त्राटक सवैले गर्ने त्राटक हो। यसलाई ध्यान साधना पनि भनिन्छ। दूर त्राटक सूर्य, तारा, पहाड, जंगल आदिमा हेरेर गरिन्छ। जुनसुकै त्राटकको अभ्यास गरेपनि आखिर आन्तरिक त्राटकको अवस्थामा पुग्नु नै यसको प्रमुख लक्ष्य हो। त्राटक अभ्यास गर्न चाहने साधकले सात्विक आहार विहार गर्नुपर्ने हुन्छ। यम र नियमको अभ्यासलाई पूर्ण रुपेण पालन गरेको हुनुपर्छ। नियम र अनुशासनमा वस्न नसक्ने साधकले त्राटकको अभ्यास गर्न सक्दैन र त्राटकमा सफलता पनि पाउन सक्दैन। शुरु-शुरुमा अभ्यासीले वृक्ष, पहाड, नदी तथा फूलमा त्राटकको अभ्यास गर्नु पर्दछ। विस्तारै त्राटकको अभ्यास बढाउँदै लगेपछि मैन वत्ति वा विन्दु (भित्तामा कुनै सेतो कागजमा कालो विन्दु बनाएर त्यसमा त्राटक गर्नु) आदिमा अभ्यास गर्नु पर्दछ। सुख्खासन वा सिद्धासनमा बसेर आफ्नो आँखाको सिधा भित्तामा एउटा कागजमा केराउको दाना जस्तो विन्दु वनाएर करिव दुई वा अढाई गजको दुरीमा विन्दु वा मैन वत्ति वा कुनै फूललाई राखेर आँखा नझिम्क्याईकन एकटकसंग लामो समयसम्म हेर्ने कोशिस गर्नु नै त्राटकको अभ्यास हो। मैनवत्ति वा अरु कुनै दीपकमा हेर्न सक्ने क्षमताको विकास बद्दै गएपछि विहानको सामान्य सूर्यको किरणमा सूर्य त्राटक पनि गर्न सकिन्छ। सूर्य त्राटक भने योग्य गुरुको सल्लाह र सुझाव विना गर्नु हुँदैन। सूर्य त्राटक जथाभावी गर्‍यो भने आँखाको ज्योति जान पनि सक्छ। त्यसैले सूर्य त्राटक गुरु आज्ञा विना गर्नु हुँदैन। वत्तिमा ध्यान केन्द्रित गर्ने प्रयास गर्दा आँखामा जलन पैदा हुनसक्छ, त्यस अवस्थामा आँखा वन्द गरेर शान्त अवस्थामा वस्नु पर्दछ। त्राटक गर्दा दृष्टि जुन वस्तुमा राख्ने प्रयास गरिन्छ सोही वस्तुमा ध्यान लगाउनु पर्दछ। यसरी त्राटकको समय बढाउँदै लग्नु पर्दछ।

त्राटकको समयमा संकल्प-विकल्प उठ्न दिनु हुँदैन। चित्तलाई एकाग्र वनाई शान्त र निर्मल मनको कल्पना गर्नु पर्दछ। मनलाई वाँध्ने र कस्ने प्रयास गर्नु हुँदैन। शरीरलाई सिधा राख्नु पर्दछ, कसिएको कपडा लगाउनु हुँदैन्। शरीरलाई त्राटकको समयमा हल्का एवं शिथिलिकरणमा लैजाने कोशिस गर्नुपर्दछ। आँखामा

आँसु आएमा केही समय चिम्लेर बस्नु पर्दछ। आँखालाई आराम दिएर मात्र अभ्यास गर्नु पर्दछ। ज्यादा आँखालाई जोड पर्ने गरी त्राटकको अभ्यास गर्नु हुँदैन। त्राटकको अभ्यासीले पिरो, अमिलो, चिल्लो, वासी, सडेगलेको खाना, मासु, माछा, लहसुन, प्याज आदि पदार्थ खानु हुँदैन। जहाँ पायो त्यहाँ गएर जे पायो त्यो खान हुँदैन। संगत शुद्ध राख्नु पर्दछ। हल्का भिटामियुक्त खाना, रसिलो पोसिलो खाद्य पदार्थ, फलफूल, दुध र दही जस्ता शुद्ध शाकाहारी पदार्थको प्रयोग गर्नुपर्दछ। शक्ति र सामर्थ अनुसार त्राटकको समय बढाउन सकिन्छ। त्राटकको अभ्यासले माथि वताएको शाम्वभी मुद्रा सिद्धि प्राप्त हुन्छ। यसको अभ्यासले नेत्र रोग नष्ट हुन्छ, दृष्टि शक्ति विकसित हुन्छ, इच्छा शक्तिमा वृद्धि हुन्छ, नेत्र शक्तिमा दृढता आउनाले दिउसै तारा देख्न सक्ने क्षमताको विकास हुनसक्छ। यस्ता व्यक्तिले दोस्रो व्यक्तिको आँखालाई हेरेर नै आकर्षित गराउन सक्छ। यसको अभ्यास निरन्तर भयो भने वाह्य धारणा शक्ति र ध्यान शक्ति विकसित भई गतिशील कार्य गर्न सक्ने क्षमता बढ्दै जाने हुन्छ। त्राटकको निरन्तर अभ्यासले तेश्रो आँखा खुल्छ वा दिव्य दृष्टि खोल्न थाल्दछ। यसैले त्राटक अभ्यास साधना गर्न चाहनेहरुको लागि अति आवश्यक छ।

२३. योगसाधना

वैदिक सनातन संस्कृतिमा विशेष गरी षट्दर्शन शास्त्रको व्याख्या गरिएको छ। जुन यस प्रकार छ,- न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, वेदान्त र मिमांसा। यी सवै दर्शन शास्त्रहरु मानव कल्याणका लागि निर्माण भएका हुन्। प्रत्येक दर्शनको आ-आफ्नै महत्व र व्याख्या छ। सवैको उद्देश्य मानव कल्याण र शान्ति नै हो। तर पनि भौतिक जगत् र आध्यात्मिक जगत्लाई समन्वय गरी अगाडि बढ्ने विद्या योग शास्त्र भएकोले वर्तमान समयमा आएर यसको महत्वलाई बढी प्राथमिकता दिँदै आएको छ। यसैले यहाँ योग शास्त्रको महत्व, फाइदा र साधनात्मक पद्धति वा विधिलाई छोटकरीमा व्याख्या गर्न खोजिएको छ। योगको अर्थ आत्मसंयमको माध्यमले विभिन्न यौगिक क्रियाहरु अपनाएर आत्मालाई परमात्माका साथ जोड्नुलाई भनिन्छ। जसद्धारा साधक आनन्दमय समाधिको यात्रामा विचरण गर्नेछ। यसै कारण कुण्डलिनी-शक्तिको जागरण, मन्त्र तथा तन्त्रमा सिद्धता, भक्तियोग साधना, निष्काम कर्मयोगसिद्धि आदि जति पनि आध्यात्मिक प्रयोग छन्, त्यसमा सफलता पाउनको लागि योग साधनालाई विशेष रुपमा लिइएको छ। यसमा कसैले पनि द्धिविधा लिनुपर्दैन। किनकी योगाभ्यास मानव जीवनलाई माथि उठाउने विभिन्न प्रयोग मध्ये श्रेष्ठतम प्रयोग हो। योगसाधनामा योग-सूत्र भन्नाले जीव र ईश्वर

वीचको सम्वन्ध स्थापित गर्नको लागि चाहिने प्रारम्भिक सूत्र हो । जसको माध्यमवाट मानवले ईश्वरको दर्शन पाई कृतकृत्य हुन्छ । योग साधनाको माध्यमवाट मानिसले आफ्नो चित्तवाट उब्जेका सारा वृत्तिहरुलाई निवृत्त गराई इश्वरदर्शन पाउने सक्छ । जीव र ईश्वरविच सम्वन्ध जोड्न सहयोग गर्ने जुन तरिका विधि छ त्यसैलाई योग-सूत्र भनिन्छ । साधना-सूत्रहरुमा पूजा, प्रार्थना, जपयज्ञ, यज्ञयज्ञादी कर्म, नित्यकर्म आदिको वर्णन भएको पाइन्छ । महर्षि पातञ्जलीले अष्टांग योग साधनाको विस्तृत व्याख्या गर्नु भएको छ । जुन यस प्रकारका छन् - यम, नियम, आसन, प्रणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि पर्दछन् । जसमा हामीले विभिन्न किसिमका नियम र अनुशासनमा रही साधना गर्नुपर्छ ।

मानव उच्चकोटीको प्राणी भएकोले पनि आफू सदा-सर्वदा अनेक दुःख कष्ट सहेर पनि समाजको उन्नति र प्रगतिमा निरन्तर साथ दिईरहेको हुन्छ । किनकी मानिस एक विवेकशील प्राणी हो । तर पनि मानवभित्र सुषुप्त अवस्थामा रहेको विवेकरुपि वुद्धि पूर्णरुपेण जागरण भै सकेको हुँदैन । यसलाई प्रष्फुटन गर्ने प्रयास गर्नु नै साधना हो । श्रद्धा एवं विश्वासका साथ योगसाधना गरेमा यसवाट मानवीय स्वभावमा परिवर्तन आई व्यक्ति व्यक्तित्वमा परिणत हुन्छ । मानव मष्तिस्क स्थित सुषुप्त अवस्थामा रहको विवेकरुपि वुद्धि जागरण भएपछि मात्र समष्टि वुद्धिको प्रादुर्भाव हुन्छ । तब व्यक्तिले परमात्मा तत्वज्ञान पाउन सक्छ । जीवात्मा अपूर्ण नै भएकोले पूर्णताको मार्गतर्फ जाने प्रयासमा लाग्नु स्वभाविकै हुन्छ । यसको लागि निरन्तर योगसाधनाको जरुरत पर्दछ । जीवात्माले परमात्मा तत्वज्ञानको अनुभूति गरेपछि मात्र शान्त एवं प्रशान्त अवस्थालाई पाउन सक्छ । प्रशान्त अवस्थामा नै मानवले पुण्यता र पवित्रताको बोध गर्नेछ । मानिसले जतिसुकै धन सम्पत्ति र मान प्रतिष्ठा प्राप्त गरे पनि यदि आन्तरिक मनमा शान्ति छैन भने वास्तविक सुखी र आनन्दीत जीवनको अनुभूति गर्न सक्दैन् । आन्तरिक शान्तिको लागि आध्यात्मिक उन्नति हुनु अति आवश्यक भएकोले योगसाधनाको जरुरत पर्दछ । आन्तरिक शान्ति र मानसिक स्वतन्त्रताको लागि ईश्वरीय चरित्रको अनुशरण गर्नुपर्ने हुन्छ । मानिस अज्ञानताका कारणले रोग, भय, त्रसित र दुःखी भई सांसारिक विषय भोगमा नै अल्झिरहेको हुन्छ । त्यसकारण सम्पूर्ण भयवाट दूर हुनको लागि निर्भयको मार्ग अपनाउनु पर्छ । योगसाधनावाट नै मानव निर्भय रहित हुनसक्छ । सुख र दुःखलाई जीवनको दुई मित्रको रुपमा जसले स्वीकार गर्छ, त्यही ज्ञानवान मान्छे हो । भय रहित त्यही व्यक्ति हुन्छ, जुन सदा-सर्वदा विवेकको मार्गलाई अवलम्वन गर्छ । विवेक र वैराग्यवाट नै परमात्माको ज्ञान प्राप्त हुन्छ । श्रद्धा एवं विश्वासपूर्वक गरिएको

सत्कर्मले नै मानवलाई उन्नतिको उच्च शिखरमा पुर्‍याउँछ । यसको लागि जप, तप, स्वाध्याय, योग अभ्यास गर्नु पर्दछ । साधनालाई जीवनको महत्वपूर्ण अङ्गको रुपमा लिनको लागि स्वस्थ शरीरको आवश्यकता पर्छ । स्वस्थ शरीरवाट स्वच्छ मन निर्माण हुन्छ, स्वच्छ मनवाट उव्जेका कार्यहरुपनि स्वच्छ हुन्छ, जसको फलस्वरुप त्यसवाट पाउने प्रतिक्रिया पनि सुख स्वरुप र शान्तिपूर्ण नै हुने हुन्छ । त्यसैले स्वस्थ शरीर र स्वच्छ मन निर्माण गर्ने अभ्यासमा लागेर समयको सदुपयोग गरौं, यसैवाट ईश्वरको वास्तविक पूजा हुनेछ । धर्म कर्म भनेर खाली भाषण मात्र गरेर केही नहुने भएकोले जीवनको वास्तविक चरित्रलाई सुधार्ने कार्यमा लाग्नु नै श्रेयस्कर हुन्छ । धर्म भनेको नियम अनुशासन हो, जसलाई पालन गरेमा अनन्य शक्तिको अनुभव प्राप्त हुनेछ र सांसारिक सुख-दु:खवाट मुक्त भई आनन्दीत र सुखमय जीवन हुनेछ । जसको अर्थ समस्त वाधा, वन्धन, दु:ख, कष्ट र पिडाको वास्तविक भ्रम मेटिने छ । यसवाट नै मानव स्वतन्त्र भई कल्याणकारी मार्गको अबलम्वन गर्नेछ ।

शरीरको माध्यमवाट नै धर्म आर्जन गर्न सक्ने भएकोले प्राचीन मानिसहरु शारीरिक स्वस्थतालाई जीवनको प्रमुख उद्देश्य मान्दथे । उनीहरु रोग लागेपछि प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतिलाई अनुशरण गरी चाँडै रोग मुक्त हुने उपाय गर्दथे । जसले गर्दा उनीहरु स्वस्थ, सवल र सुन्दर हुन्थे । सवै खानपानका वस्तुहरु कृतिम नभई शुद्ध सात्विक आहार फलफूल, दुध, दही र ध्यू आदि वरावर खाने गर्दथे । जसले गर्दा उनीहरु सदा शारीरिक रुपले निरोगी र वलिया, मानसिक तथा वौद्धिक रुपले सवल, सक्षम र परिश्रमी हुनुको साथै कठोर साधना गरेर जीवनको मर्मलाई वुझ्न हर प्रयत्न गर्दथे । हिमालयको गुफामा गएर वर्षौंसम्म तपस्या गरी जीवनको मूलमर्म र तत्वज्ञान पत्ता लगाएर सार्थक एवं शान्तिपूर्ण जीवन जीउने सन्देशहरुको संगालो विभिन्न किसिमका धर्म शास्त्रहरु दिएर गए । यसबाट आज मानवीय मूल्य र मान्यताको जगेर्ना गर्न तथा सामाजिक चेतनाको विकासमा ठूलो सहयोग पुगेको यथार्थ महशुस हुन्छ । ऋषी पातन्जली योगशास्त्रका प्रणेता भएकोले वहाँले योगाभ्यासवाट ईश्वर परमात्मा प्राप्त गरी सुखी र सार्थक जीवन जीउने कला सवैले जान्न सकुन भन्ने उद्देश्यले योगदर्शन भन्ने पुस्तक लेखेर आत्मा कल्याणार्थ उक्त कृति छोडेर जानु भएको छ । ऋषी पातन्जली आध्यात्मिक ज्ञाता, वैज्ञानिक र विश्व प्रख्यात दार्शनिक पनि थिए । ज्ञानवाट नै विज्ञानको उत्पत्ति हुने भएकोले ज्ञान प्राप्त गर्नको लागि हाम्रो चित्तलाई योगाभ्यासमा लगाउनु श्रेयस्कर हुन्छ । चित्तलाई योगाभ्यासमा लगाउनुको अर्थ चित्तका सारा वृत्तिहरुलाई रोकी मनलाई सर्वव्यापक परमात्मामा समाविष्ट गर्नु हो ।

मानवीय चरित्रको विकास हुनु भनेको नै शारीरिक स्वस्थता, मानसिक सवल र वौद्धिक विकास हुनु हो । यसलाई प्राप्त गर्नको लागि निरन्तर योगाभ्यास गर्नु जरुरी छ, यदि शरीर स्वस्थ भएन भने उसले कुनै पनि गतिशील कार्य गर्न असमर्थ हुन्छ । जसको शरीर स्वस्थ छ उसैको मन पनि स्वच्छ र स्वस्थ हुन्छ जसले गर्दा वुद्धिको विकास हुन्छ । विकसित वुद्धिवाट नै महान भन्दा महान कार्य सिद्ध गर्न सकिन्छ । म ठूलो काम गर्छु भनेर मात्र हुदैन जीवनमा गरेर देखाउनुपर्ने हुन्छ । ठूला-ठूला कार्य गर्नु भनेर केवल भाषण मात्र होइन व्यवहार पनि हो । भाषण गर्नेहरु केवल भाषण गरेर नै जीवन विताई रहेका हुन्छन् भने गर्नेले संसारमा गरेर देखाई सक्छन् । त्यसैले हामीले ठूलो कार्य गर्ने अठोट गरेका छौं भने अवश्य पनि सो कार्य सफल हुन्छ ।

शारीरिक स्वास्थता जीवनको मूल आधारशीला हो । त्यसैले प्राचीन ऋषिमुनिहरु स्वस्थ जीवन नै धन हो भन्ने सिद्धान्तलाई सर्वोपरी ठानी पहिलो प्राथमिकताको रुपमा आर्युवेदिक औषधिको अनुसन्धान गरे । त्यस पछि अरु वाह्य कुराहरुको खोजी कार्यमा लागेको पाइन्छ । शरीरलाई सवल र स्वच्छ राख्नको लागि तीन कुराको अति जरुरी पर्दछ, ती तीन कुराहरुमा खान-पान, वातावरण र शारीरिक व्यायाम अति आवश्यक कुराहरु हुन् । मानिसले खान-पान र स्वच्छ वातावरणमा मात्र रहेर हुँदैन, यदि उसले शरीरलाई आवश्यक पर्ने व्यायाम गर्दैन भने स्वस्थ रहन सक्दैन । किनभने खान-पान र स्वच्छ वातावरणले शरीर वलिष्ठ र मोटो-घाटो हुनसक्छ, तर उसको मानसिक सवल, वौद्धिक विकास र आत्मिक जागरण (चारित्रिक विकास) को लागि शारीरिक व्यायामको अतिजरुरी पर्दछ । शारीरिक व्यायाम पनि हाम्रो महत्वपूर्ण शिक्षा मध्ये एक पर्दछ । व्यायाम मानिसले विशेष गरी विभिन्न तरिकावाट गर्ने गर्दछन् त्यस मध्ये प्राचीन ऋषी पातन्जलीले सिकाउनु भएको श्वास-प्रश्वाससंगैको व्यायामले मानिसको मानसिक एवं आत्मिक विकासको लागि सहयोग गर्छ । यो व्यायाम के हो भने जसलाई हामी योगासन भनेर पनि भन्दछौं । योगासनवाट शरीर, प्राणायामवाट मन र ध्यानवाट आत्मा शुद्ध एवं स्वच्छ भई साहसिलो कार्य गर्न सक्ने भएकोले जीवनको चार पुरुषार्थ धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष प्राप्त गर्ने व्यक्तित्वको विकास हुन्छ । हाम्रो जीवनको वाह्य र आन्तरिक दुवै पक्षलाई सन्तुलित तरिकाले विकास गर्दै लैजाने हो भने योगाभ्यास गर्न अतिजरुरी हुन्छ । योगाभ्यासमा जम्मा आठ वटा अंगहरु पर्दछन् जसलाई यम, नियम, आसन, प्रणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा र समाधि पर्दछन् । यी आठ नियमलाई जसले आफ्नो जीवनमा उतार्ने कोशिस गर्दछ, उसैले संसारमा कल्याणकारी कार्य गरेर देखाउन सक्छ । त्यसकारण

भगवान शंकर योगशास्त्रका प्रवर्तक भएकोले उहाँलाई कल्याणकारी शिव भनेर भक्तहरु पुकार गर्दछन् ।

योगविद्या केवल शारीरिक व्यायामसम्म मात्र सीमित नरहेर व्रम्हाण्डमा रहेको अलौकिक शक्ति जसलाई हामी भगवान ईश्वर भनेर पुकार्दछौं, उसै तत्वको अन्वेषण गर्ने कुरासंग सम्वद्ध छ । जीवनको मूलभूत सार तत्वको खोजी कार्यमा लागेर सार्थक जीवन वनाउने हो भने योगाभ्यासमा लाग्नुपर्ने हुन्छ । हामी भगवानको पूजा, पाठ, जप र ध्यान गर्नको लागि मन्दिर आदि ठाउँमा किन जान्छौं किनभने हाम्रो लक्ष भनेको भगवानको दर्शन पाउनु र उहाँको आर्शिवादवाट शक्ति पाएर उक्त शक्ति मानव सेवामा समर्पित गर्नु हो । केवल हामी भगवानवाट व्यक्तिगत इच्छा परिपूर्तिका लागि मात्र पूजा-आजा गर्छौं भने त्यो स्वार्थ फरक हुनजान्छ । यदि वास्तविक भगवानको दर्शन प्राप्त गर्ने हो भने निस्वार्थ भावले योगाभ्यासलाई हाम्रो जीवन व्यवहारमा नै लागू गर्नुपर्ने हुन्छ । जवसम्म हामीले हाम्रो व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन सक्दैनौं, तवसम्म हामी कुनै पनि कुरामा सफलता प्राप्त गर्न सक्दैनौं । योगाभ्यास गरेर ईश्वरीय अनुभूति गरी त्यसवाट प्राप्त भएको ज्ञान र पुरुषार्थलाई मानवीय कल्याण कार्यमा प्रयोग गर्नु नै वास्तविक धर्म हो । आफूले पाएको ज्ञानको सदुपयोग भन्नुको तात्पर्य सद्पात्रमा आफ्नो ज्ञान दियौं भने त्यसैवाट धर्मको प्रचार-प्रसार हुन्छ । शक्ति विना मानिसले कुनै पनि जोखिमपूर्ण कार्य गर्न सक्दैन । ठूला-ठूला जोखिमपूर्ण कार्य नगरी मानिस महामानव वन्न सक्दैन । त्यसैले महामानवलाई भगवानकै अवतारकै रुपमा लिन्छन् । उनीहरु मानव मात्रको हितका लागि आफूलाई डरलाग्दो अग्निमा होम्न पनि तयार हुन्छन् ।

जीवनलाई पुण्यमय र पवित्रमय बनाउनको लागि पहिलो खुड्किलो त शरीर स्वस्थ राख्नु, त्यसपछि यो शरीरलाई समाजको कल्याणको लागि समर्पित गर्नु हो । जीवनको सार्थकता उसको चरित्रमा निर्भर गर्दछ । चरित्रबाट नै मानव ठूलो मान्छे बन्नसक्छ । केवल आफूले आफूलाई म ठूलो हुँ भन्नु त मुर्खता मात्र हुन्छ । यस्तो अंहकार गर्नेहरुको अधोगति हुन्छ भनेको पनि ऊ कहिलै पनि मानवको प्रिय हुन सक्दैन, जसले गर्दा उसको उन्नतिको मार्गमा अवरोध आउँछ । एउटा कुनै व्यक्तिको उन्नति उसको सामाजिक व्यवहारसंग गाँसिएको हुन्छ । मानिसको प्रकृति कसतो हुन्छ भने ऊ सधै सवै समय सवै जनाले राम्रो वोली वचन गरुँन, सद्व्यवहार गरुँन, भन्ने जस्ता मानसिकतामा अडेको हुन्छ । त्यसैले दूरव्यवहार गर्नेहरु प्रति सधैं सजग रहन्छन् । चैतन्य मानव र महामानव आदिको हृदय कस्तो हुन्छ भन्ने कुरा सैद्धान्तिक

मात्र नभएर यो व्यवहारिक तवरले हामीले अनुभव गर्न सक्नु नै भगवानको दर्शन पाउनु हो । अनुभव भनेको केवल व्यक्तिले अन्तर चेतनामा गर्ने अनुभूति हुन जसलाई हामी योगदर्शन भनेर संज्ञा दिन्छौं । हामी जीवात्मा भएकोले परमात्माज्ञान भएको हुँदैन, त्यसैले परमात्मा सम्वन्धि तत्वज्ञानको खोज एवं अनुसन्धान गर्नको लागि जुन साधना गर्नुपर्ने हो, त्यसैलाई योगसाधना भनिन्छ । जव मानिसले सत्यतथ्य कुराको ज्ञान प्राप्त गर्छ, तव उसको जीवन चरित्रमा आमूल परिवर्तनहरु देखा पर्न थाल्छन् । ईश्वर सर्वव्यापक भएको नाताले योगसाधक पनि सर्व व्यापी भएर सम्पूर्ण प्राणीमात्रको हित हुने कार्यमा लाग्दछ, केवल ऊ व्यक्तिगत स्वार्थमा मात्र सीमित रहँदैन । त्यसैले सन्तहरु भगवानका अवतार भनेर मानिसहरु भन्दछन् । किनभने उनीहरुको भगवानकै जस्तो व्यवहार, आचरण तथा चरित्र हुन्छ । सांसारिक जीव भन्दा अलग्ग किसिमको चरित्र सन्तजनहरुको हुने भएकोले भगवान भनेर संज्ञा दिएका हुन् । भक्तहरुले भगवान भनेर संज्ञा दिए पनि वहाँहरुको व्यवहार चाहि सरल, सरस एवं उच्च आर्दशले अभिप्रेरित भएको पाइएको छ । वहाँहरुलाई यस विषयमा प्रशन गर्दा आफूलाई एक सच्चा आर्दश मानव वन्ने कोशिसमा लागेको वताउने गर्दछन् । त्यसैले विना सत्संग मानिसमा विवेकरुपि वुद्धिको विकास नहुने भएकोले असल व्यक्तिको साथमा रहेर साधनात्मक जीवन व्यतीत गर्‍यौं भने हाम्रो जीवन सफल र सार्थक हुन्छ । यसैवाट मानवले पुण्यमय र पवित्रमय जीवनको सार्थकतालाई महशुस गर्नेछन् ।

वैदिक सनातन संस्कृतिमा योग शव्दको महत्वपूर्ण भूमिका छ । योग अभ्यास आत्मा-साक्षात्कार गर्नको लागि गरिने साधना हो । जसको माध्यमबाट मानिस शारीरिक रुपले सवल, आत्मिक रुपले जागरुक, मानसिक तथा बौद्धिक रुपमा अति उच्चतम स्थितिको प्राप्त भई कृतकृत्य हुन्छन् । प्राचीन परमऋषि पातञ्जलीले प्रतिपादन गर्नु भएको योग विद्यामा आधारित योग अभ्यासको ठूलो महत्व रहँदै आएको सर्व विदितै छ ।

योग अभ्यासको प्रवर्तक भगवान शंकर भएकोले पछि गएर ऋषिहरुले यसलाई अभ्यास गर्न सजिलो होस् भन्नाका खातिर यसलाई विस्तृत रुपमा व्याख्या गर्दै आउनु भएको छ । यौगिक क्रियाकलापमा योग अभ्यास अति प्राचीन भएकोले यसको बर्णन वेददेखि लिएर विभिन्न विद्धान विदुषिहरुबाट भएको पाइन्छ । यसमा धेरै विश्लेषण गर्नु भन्दा पनि सनातन संस्कृतिको रक्षा एवं प्रचार-प्रसारको लागि यो अति नै आवश्यक र समयसापेक्ष हुदै आएको छ । हामीले यसलाई जीवनशैलीमा उतार्नको लागि यसका विभिन्न व्यवहारिक सिद्धान्त एवं विधिहरुलाई अपनाउनु

पर्दछ । जसलाई तल उल्लेख गरिएको छ । अभ्यासीले निरन्तर गुरुको सन्मुख भएर यो विद्या सिक्नु पर्दछ । किताब केवल अध्ययन अध्यापन गर्नेहरुको लागि सहयोगी मात्र हो । पुस्तकमा लेखेको माध्यमबाट अभ्यास गर्नाले हानी हुनसक्छ । अष्टाङ्गयोग साधनालाई हठयोग साधना पनि भनिन्छ । यसका आठ अङ्गहरुमा यम, नियम, आसन र प्रणायाम मानव जीवनका वाह्य जगत्संग सम्वन्धित विषयहरुको शुद्धिकरणका लागि प्रयोगमा ल्याइन्छ । त्यसैले यि योगका अङ्गहरुलाई मानवीय सभ्यताको संज्ञा दिइएको छ । सामाजिक र शारीरिक रुपमा शुद्धिकरण भई सकेपछि आन्तरिक शुद्धिकरणको अभ्यास गर्नु पर्दछ । जसमा प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि पर्दछ । यसमा आन्तरिक जगत्को विकासका लागि गरिने साधनाका भागहरु छन् । यिनै योगका चारअङ्गहरुलाई संस्कृतिको संज्ञा पनि दिइएको छ ।

२४. अष्टाङ्गग योगको वर्णन

(क) यम :

अष्टाङ्ग योगमा यमको महत्वपूर्ण स्थान रहेको छ । यमको पालना विना योगको शुरुआत नै हुँदैन । यम योग साधनामा वाह्य पक्ष शुद्धिकरणको लागि नभई नहुने विषय हो । यमको अभ्यास विना योग साधनाको कुनै अर्थ हुँदैन । यम जम्मा पाँचवटा छन् । जसमा (क) सत्य (ख) अहिंसा (ग) ब्रम्हचर्य (घ) अस्तेयकं (ङ) अपरिग्रह पर्दछ । सत्यप्रतिको निष्ठा, अहिंसाशील, ब्रम्हचर्य व्रतको पालना, चोरी नगर्नु वा अरुलाई नठग्नु र कुनै पनि वस्तुलाई चाहिने भन्दा बढी संग्रह नगर्नु आदि नै यमको पालना हो । यमको पालनाले मानवको वाह्य पक्ष शुद्ध हुन्छ । जसवाट उसको सामाजिक जीवनमा कुनै खलल पुग्दैन । कुनै किसिमको मानसिक वा शारीरिक रुपमा वाह्य पक्षले पिडा दिन सक्दैन । वाह्य वातावरणमा शान्त, सौम्य र स्थिरता नआईकन आन्तरिक शान्तिको प्राप्ति गर्न सकिदैन । यसैले साधनामा यमको महत्व वृहत छ ।

(ख) नियम :

अष्टाङ्ग योगको दोश्रो अङ्ग नियमको महत्व पनि त्यक्तिकै महत्वपूर्ण छ । संसारको कुनै पनि विषयमा सिद्धता प्राप्त गर्नको लागि नियम चाहिन्छ । नियम विना कुनै भौतिक तथा आध्यात्मिक कुनै पनि कुरामा सफलता प्राप्त हुँदैन । नियममा वस्न सक्यो भने नै समाजमा शान्ति र स्थिरता कायम हुन्छ । नियम र कानुन नभएको समाज तहसनहस हुन्छ । यसैले योगमा नियमको महत्वलाई सर्वोपरी मानिएको

छ । योगमा नियम भन्नाले व्यक्तिको आन्तरिक शुद्धिसंग सम्वन्धित छ । जसमा शरीरको भित्र पक्षको सफाईमा विशेष ध्यान पुऱ्याइन्छ । यसले शारीरिक, मानसिक र वौद्धिक रुपमा शुद्धिकरण ल्याउँछ । नियम जम्मा पाँच प्रकारका छन् । जुन यस प्रकारका छन् - (क) शौच (ख) सन्तोष (ग) तप (घ) स्वाध्याय (ङ) ईश्वर प्रणिधान । शौच भन्नाले स्नान, नेती, धोती, वस्ती, कुंजल, उपवास पर्दछ । ईश्वरले जे वस्नु दिएको छ, सोही कुरामा सन्तोष रहनु नै सन्तोष हो । असन्तोषवाट नै क्रोध उत्पत्ति हुन्छ । त्यसैले "सन्तोषं परमं सुखं" भनि शास्त्रमा उल्लेख पनि भएको छ । यस्तै काम, क्रोध, विषय, वासना, राग, लोभ र द्धेशवाट पर रहेर इन्द्रीयहरुको नियन्त्रण गर्नु नै तप हो अथवा संयमतामा रहनु नै तप हो । अनि सत्दशास्त्रहरुको अध्ययन गर्नु स्वाध्याय हो भने ईश्वरप्रति निष्ठा र विश्वास राख्नु ईश्वर प्रणीधान हो । यि पाँच नियमलाई पालना गर्न सकेमा योग साधनाको दोश्रो अध्याय पूरा हुन्छ । माथिको यम र नियमलाई पालना नगरेसम्म आसनको अभ्यासले पूर्ण लाभ मिल्न सक्दैन । यसैले यम पछि नियमलाई योग साधनामा महत्पूर्ण अङ्गको रुपमा लिइन्छ ।

(ग) आसन

यम र नियमको पालना विना आसनको अभ्यास शुरु हुँदैन । यम र नियम मानव जीवनको वाह्य र आन्तरिक शुद्धिकरणलाई अति आवश्यक छ । आचरणमा शुद्धिकरण आएपछि मात्र यम र नियमका दश सूत्र लागू हुन थाल्दछ । आचरणमा सुधार र शुद्धता आएपछि मात्र मानिस भक्ति एवं ज्ञान मार्गको लागि उपयुक्त हुन्छ । आसनको वास्तविक परिभाषा के हो भने एउटै आसनमा घण्टौंसम्म वस्ने सक्ने क्षमताको विकास हुनु हो । यसैलाई आसन भनिन्छ । तर यहाँ योग आसनका सन्दर्भमा भने केही फरक अर्थ लगाउन सकिन्छ । शारीरिक स्वस्थता र मानसिक सन्तुलनका लागि शरीरलाई विभिन्न आसनमा राखेर व्यायाम गराईन्छ । यसको आसनहरु थुप्रै छन् । विशेष गरी स्वामी विशुद्धदेवले चरित्र विज्ञानमा २७ वटा मुख्य-मुख्य आसनहरुको वर्णन गर्नु भएको छ । योग साधना गर्न चाहने साधकहरुको लागि तिनै सत्ताईसवटा आसनहरु पर्याप्त नै मान्नु पर्दछ । शरीरलाई थुप्रै आसनहरुमा मोडेर देखाउन सकिन्छ । तर ति सवै आसनहरु गर्ने समय मानिसलाई हुँदैन । त्यसैले केही महत्वपूर्ण आसनहरुलाई मात्र अपनाउनु उपयुक्त हुन्छ । आजको वैज्ञानिक एवं भौतिक विकासको युगमा मानिसलाई समय पुगेको हुँदैन । आसनहरुमात्र गरेको वस्ने समय हुँदैन । छिटो छरितो तरिकाले आसन गरी अत्यधिक लाभ लिनु पर्ने वेला

आएको छ । यस्तो अवस्थामा मुख्य-मुख्य आसनहरु गर्नु पर्दछ । जुनसुकै आसनमा स्थिर भावमा रहनको लागि भने हठयोगको अभ्यास गरेर मात्र सम्भव हुन्छ । हठयोगको अर्थ मनलाई स्थिर, शान्त र वन्धनमुक्त गराउने साधना हो । हुन त आसनहरु हठयोग साधनाकै अङ्ग हुन । महर्षि पतंजलीले आसनको सन्दर्भमा यसरी व्याख्या गर्नु भएको छ,- सुखपूर्वक शरीर र आत्मालाई स्थिर बनाई एकै आसनमा रहनु नै आसन हो भनि भन्नु भएको छ । जतिपनि योगासनका विधि र रुपहरुको वर्णन पाइन्छ । ती आसनहरुले सुखपूर्वक वस्ने कुरा देखाएको छैन । त्यसले त स्वस्थ शरीर बनाउनको लागि शारीरिक मुभमेन्टलाई विशेष जोड दिएको पाईन्छ । वास्तवमा पतंजलीले दिइएको योग साधनाका अङ्गहरु पनि त्यस्तै छ । तर पातंजलीको योग सूत्रले साख्यमत एवं राजयोग विद्यालाई बढी जोड दिएको छ । स्वस्थ शरीरमा नै स्थस्थ मन रहन्छ । स्वस्थ मन नै शुद्ध र सात्विक हुन्छ । मन स्वच्छ भएपछि आत्मासंगको मिलन हुन्छ । योगासनले शरीर स्वस्थ, मजबुत र हल्का हुन्छ, जसले गर्दा उसको आयु पनि लामो हुन्छ । आसनहरु गर्दा किताबको मात्र सहायताले गर्नु हुँदैन । किनकी पुस्तकमा लेखिएको कुरा गल्ति पनि हुनसक्छ । त्यसैले योग्य गुरुको निर्देशनमा बसेर आसनहरुको अभ्यास गर्न सकिन्छ । आसनहरुको नाम र गर्ने विधि विर्सिएको छ भने पुस्तकको माध्यम लिन सकिन्छ ।

(घ) प्राणायाम (Breathing -Control Exercise)

योग साधनाको चौथो अङ्ग प्राणायाम साधना हो । यम, नियम र आसनहरुको अभ्यास पछि प्राणायाम साधनाको शुरुआत हुन्छ । तर, नाडी शोधन प्राणायाम गरी सकेपछि भने आसन नगरीकन पनि प्राणायामको अभ्यास गर्न सकिन्छ । आध्यात्मिक लाभ लिने चाहने साधकको लागि प्राणायाम अति आवश्यक छ । जुनसुकै साधनामा पनि प्राणायामको अत्यन्तै महत्व छ । प्राणायाम विना कुनै साधना सिद्धि हुँदैन । प्राणको सम्वन्ध मनसित छ । मनको सम्वन्ध वुद्धिसंग हुन्छ, वुद्धिको सम्वन्धमा महतत्वसंग छ । महतत्व भनेको समष्टि वुद्धि हो । महतत्वको सम्वन्ध प्रकृतिसंग छ र प्रकृतिको सम्वन्ध ईश्वरसंग छ । यसैले मनका विकारहरु नष्ट नभईकन वा मन शुद्ध नभईकन साधक ज्ञानको लागि अधिकारी हुनसक्दैन । प्राणायामको अभ्यासले नै रक्त शुद्धि हुन्छ । रक्तमा शुद्धिकरण आएपछि मन निर्मल र शुद्ध हुन्छ । तव मनमा शान्ति र आनन्द आएको महशुस हुन्छ । विहान तथा वेलुका स्वच्छ वातावरणमा प्राणायामको अभ्यासद्धारा बढी भन्दा बढी अक्सिजनलाई शरीरमा धारण गर्न सकेमा मानव शरीरस्थित रक्त शुद्ध भई जीवनी शक्तिमा आमुल परिवर्तन आउँछ । त्यसैले प्राणायामबाट जीवनमा समस्त प्रकारका सिद्धिहरु प्राप्त

हुन्छ। यसकारण जतिपनि साधनाका मार्गहरु छन्। तिनीहरुवाट यदि सिद्धि प्राप्त गर्नु छ भने प्राणायाम अभ्यास गर्न अति जरुरी छ। जस्तै योग, मन्त्र, भक्ति, कर्म तथा लय जतिपनि साधनाका वाटाहरु छन्, तिनीहरुको साधनासंगसंगै प्राणायाम गर्नु पर्दछ। यसै साधनात्मक जीवनमा प्राणायामको महत्व गौण छ। प्राणवायुको स्थूलरुप नै हामीले लिने श्वास हो। स्थूलवायुको व्यायाम वा नियमनबाट सूक्ष्म प्राणवायुलाई नियमित राख्ने प्रक्रियालाई "प्राणायाम" भनिन्छ। प्राण+आयाम/प्राणायाम। प्राणको अर्थ श्वास र आयामको अर्थ दीर्घ र विशाल अर्थात् प्राणशक्तिको क्षमतालाई विस्तार गर्नु, वृद्धि गर्नु प्राणायामको उद्देश्य हो। मनुष्य-मेरुदण्डमा रहेको सुषुम्णा नाडीमा निरन्तर प्रवाहित "विद्युत उर्जा" लाई प्राण भनिन्छ। जसलाई कुण्डलिनी वा जीवनीशक्ति पनि भनिन्छ। यो शक्तिलाई विद्युतिय उर्जाको नाम मात्र दिएको हो, तर यो अनन्त र असीमित शक्ति भण्डार हो। यो यही शक्ति र उर्जा हो भनेर कसैले पनि भन्न सकेको छैन। वेदले पनि नेति-नेति भन्ने शव्द प्रयोग गरेको विषय पनि यही शक्ति हो। यो शक्तिले एउटै प्राण शरीरका नसा-नसा र रक्त-रक्तमा प्रवाहित भै शरीरलाई सुव्यवस्थित ढङ्गले जीवित राख्छ। प्राणशक्तिलाई पाँच भागमा विभाजन गरिएको छ।

प्राणको प्रकार, रहने स्थान र कार्य :

१. प्राण - यो शरीरको हृदयमा रहन्छ। जसले वायुमण्डलबाट वायु खिच्ने काम गर्छ।
२. अपान - यसको क्षेत्र गुदद्वार हो जसले मल-मूत्र विसर्जन कार्य गर्दछ।
३. समान - यसको क्षेत्र नाभिस्थल हो, जसले खाएको अन्नलाई तापशक्तिमा परिणत गरी तेज तत्वलाई वृद्धि गर्छ। तापलाई समान अवस्थामा राखी जीवनी शक्तिलाई सन्तुलन राख्ने काम यसले गर्छ।
४. उदान - यो कण्ठमा रहन्छ। अन्न ग्रहण गर्ने क्षमतालाई नियमित राख्छ।
५. व्यान - यो प्राण सम्पूर्ण रक्तमा विद्यमान छ। यसले अक्सीजनलाई सबै अङ्गहरुमा प्रवाहित गर्ने कार्यगर्छ।

यीनै प्राणहरुको साथसाथै उप-प्राणहरु पनि छन, जसलाई नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त र धनञ्जय आदि हुन। यि उप-प्राणहरु प्रमुख प्राणका साथ रहन्छन्। यसका कार्यहरु भने अतिकति फरक छ। जस्तै शरीरमा छिंक्का आउनु, हाई आउनु, पसिना आउनु, रुनु, कराउनु आँखा झिम्क्याउनु, अपान वायु फ्याक्नु जस्ता कार्यहरु शरीर स्थित उप-प्राणहरुले गर्दछ।

नाकको छिद्र वा प्वालबाट चलिरहने सासको आवागमनलाई नै सामान्य भाषामा "स्वर" भनिन्छ। स्वर तीन छन् (१) दायाँ स्वर (२) बायाँ स्वर (३) मध्यस्वर।

(१) दायाँ स्वर : दायाँ नसारन्ध्रबाट सासको आदान प्रदान हुँदा त्यसैलाई दायाँ स्वर भनिन्छ। यसलाई "पिङ्गला स्वर" पनि भनिन्छ। यो स्वरबाट निरन्तर उर्जा प्राप्त भई रहने भएकोले यस सूर्यको प्रतीक मानिन्छ। अत: दायाँ स्वर लाई "सूर्य स्वर" (क्गल ऋजबललभी) पनि भनिन्छ। यो रजप्रधान नाडी हो। साथै यसलाई शास्त्रमा "जमूना" को नामले पनि चिनिन्छ।

(२) बायाँ स्वर : बायाँ नसारन्ध्रबाट सास चलिरहँदा, त्यसैलाई "बायाँ स्वर" भनिन्छ। यसलाई शास्त्रीय भाषामा "गङ्गा" र यौगिक भाषामा "ईडा" नामले चिनिन्छ। यो स्वर शितलताको प्रतीक भएकोले यसलाई चन्द्र स्वर (Moon Channel) पनि भन्ने गरिन्छ। यस स्वरमा चन्द्रमाको प्रभाव बढी हुने भएकोले यसलाई चन्द्रमाको प्रतीक पनि मानिन्छ। यो तमप्रधान स्वर (नाडी) हो।

(३) मध्यस्वर : दुवै नाकको प्वालबाट सजिलैसित सास चलिरहेको अवस्थालाई मध्यस्वर भनिन्छ। यसको यौगिक नाम "सुषुम्णा" हो भने शास्त्रीय भाषामा यसलाई "सरस्वती" भनिन्छ। यो स्वर निरन्तर चलिरहँदा शरीरको शीतल र गर्मीमा सन्तुलन भई शरीरमा उर्जाको स्तरसम रहन्छ। यो सत्व-प्रधान स्वर हो। प्राणायामको उद्देश्य पनि यही सुषुम्णा स्वर खुलाउनु हो। यो स्वर खुलेपछि स्वस्थ जीवन प्राप्त गर्नसक्छ। प्राणायामको अभ्यासवाट वायु-निरोध हुन गई चित्तवाट वासनाको क्षय भई मन स्थिर हुन्छ। योगीहरु प्राणायामको अभ्यासबाट सुषुम्णा राजमार्गवाट सूक्ष्म प्राणवायुको सञ्चार गराएर आफूलाई ब्रम्हमा लीन गराउँछन्।

सास नियमित नभएको अवस्थामा शरीर अस्वस्थ भएको हुन्छ। विहान प्रात: सूर्योदय देखि २-२ घण्टाको अन्तरमा यी पालै-पालो गरी चलिरहन्छन्। यसरी चौविस घण्टामा १२ पटक बायाँ र १२ पटक दायावाट नियमित रुपले चलिरहनु पर्छ। कहिले दुवै स्वर खोलेको हुन्छ। स्वर-अवरोधलाई हटाएर त्यसलाई पुन स्वस्थ अवस्थामा ल्याउनका लागि प्राणायामपूर्व स्वर खुलाउनको लागि "शोधन-क्रिया" गर्नुपर्दछ।

प्राणशक्ति विकासका विधि :

(१) नाडी शुद्धिकरण क्रिया

प्राणायाम गर्नु भन्दा पहिले गरिने क्रियालाई शोधन-क्रिया भनिन्छ । तयारी नगरीकन प्राणायाम गर्नु शारीरिक रुपमा हानिकारक हुन्छ । यसैले साधकले शोधन-क्रिया गर्नु अत्यावश्यक हुन्छ । शोधन-क्रियाले शरीरका नाडीहरु खुलाई शुद्ध वनाउँछ । तब प्राणायाम गर्न सजिलो पर्दछ । शोधन नगरीकन शरीरस्थित नाडीहरु खुल्दैन । हाम्रो शरीरमा ७२ हजार नाडीहरु छन् । जसलाई सक्रिय गराउन सकेमा मात्र प्राणायाम अभ्यासले पूर्णता पाउन सक्छ । किनभने यो क्रिया पूरा गरेर प्राणायाम गरेमा त्यसबाट पाउने फल वा सिद्धी पाउन सजिलो हुन्छ । सर्वप्रथम, कुन स्वर खुल्ला छ कुन वन्द छ त्यो साधकले थाहा पाउनु पर्छ । तब प्राणायाम गर्ने वातावरण तयार भएको वा नभएको पत्ता पाउन सकिन्छ । तन्त्रशास्त्र, ज्योतिष शास्त्र र मन्त्र साधनामा श्वर विज्ञानको महत्व अग्रणी रहेको छ । श्वर विज्ञानलाई वुझ्न नसक्ने साधकले न त ज्योतिष हेर्न सक्छ, न त मन्त्र शक्तिको ज्ञाता वन्न नै सक्छ । यसैले शोधन क्रियामा श्वरको अवस्थालाई बुझ्न अति आवश्यक छ । प्राणायाम गर्नु पूर्व गरिने तयारीलाई नाडी-शोधन क्रिया भनिन्छ । हुन त प्राणायाम अभ्यास नै वास्तवमा नाडी-शोधन क्रिया नै हो । प्राणायाम अभ्यास गर्नको लागि सजिलो परोस् भनेर नाडी-शोधन क्रिया गरिन्छ । अर्कोकुरा गहिरो प्राणायाम अभ्यासमा जानको लागि तलका दुईवटा नाडी-शोधन क्रियाको अभ्यास गर्न अति नै जरुरी छ । जुन यस प्रकार छ - (क) स्वरसंचालनक्रिया (ख) सुषुम्णा संचालन क्रिया ।

(क) स्वर संचालनक्रिया :

हाम्रो शरीरमा ७२ हजार नाडीहरु छन् । हाम्रो शरीर एउटा नाडीहरुको महानपुञ्ज पनि हो । सम्पूर्ण नाडीहरु मध्ये जम्मा प्रमुख १० नाडीहरु छन् । ती सुषुम्णा, ईडा, पिङ्गला, गान्धारी, हस्तिजिव्हा, यशस्विनी, अलम्बुषा, पूषा, कुहु र शंखिनी नाडी आदि हुन् । जुन नाडीहरु सहस्रारबाट सम्पूर्ण शरीरमा फिजिएका हुन्छन् । जसमध्ये बायाँ स्वर ईडा (चन्द्रनाडी) र दायाँ स्वर पिङ्गला (सूर्यनाडी) को "आज्ञाचक्र" मा पुगेर सङ्गम हुन्छ । यसै ठाउँबाट सुषुम्णा नाडी आरम्भ भएर मुलाधार चक्रमा गएर टुंगिन्छ । त्यसैले आज्ञाचक्रलाई त्रिवेणीको नामले पनि पुकारिन्छ । यी नाडीहरुलाई प्राणायाम पूर्व संचालन गरेमा प्राणायामको पूर्ण फल मिल्छ ।

बायाँ खुट्टा खुम्चाएर बस्ने, बस्दा गुदद्धार र अण्डकोषबीचको वीर्य-नसालाई कुर्कुच्चाले दबाएर दायाँ खुट्टा मोडेर राख्ने । बायाँ कन्चट कुममा राखेर बायाँ हात भुइँमा सीधा टेकाउने र दायाँ हातले मुठी पारेर नलीखुट्टा समाती घुमाउने । यसलाई केही वेर जारी राखेपछि दाहिने स्वर खुल्छ । यस्तैगरी बायाँ स्वर पनि संचालन गर्ने । त्यसपछि सुषुम्णा संचालन प्रक्रिया शुरु गर्नुपर्छ । यसरी दुवै स्वर नियमित भएर चलेमा शरीरमा वात, पित्त र कफ सन्तुलित भई विभिन्न रोगहरुले आक्रमण गर्ने सम्भावना हटेर गई मन स्थिर हुन्छ ।

(ख) सुषुम्णासञ्चालनक्रिया :

प्राणमय शरीरको मुख्य आधारशीला नै सुषुम्ना नाडी हो । यसलाई सम्पूर्ण नाडीहरुमा प्रधान नाडी मानिन्छ । यसै नाडीबाट शरीरको जीवनी शक्ति प्रशारित हुन्छ । यसलाई योग शास्त्रमा "त्रिपुरासुन्दरी" को नामले पुकारिन्छ । त्रिपुरासुन्दरीको दार्शनिक अर्थ तिनै लोकलाई आकर्षण गर्ने शक्ति हो । यो शरीरमा विद्युतशक्ति पैदा गर्ने र सञ्चार गराउने नाडी भएकोले मूलाधारचक्रदेखि कुण्डलिनी शक्ति यसै नाडीको माध्यमबाट सहस्रार चक्रमा सर्दछ । जसको माध्यमबाट वीर्य रक्षा भई अपूर्व शान्तिको लाभ लिन सकिन्छ ।

सुषुम्ना संचालन गर्ने विधि यस प्रकार छ । प्राणायाम गर्ने मङ्गलमय भूमिका तयार गर्नकालागि यो क्रिया गर्नु नितान्त आवश्यक छ । यसको लागि सीधा उभिने, दुवै हात कैंची पारी तालुमा राख्ने र लामो सास भरी भित्री कुम्भकमा रहेर दायाँतिर अर्धचन्द्रासनमा आउने । फेरि सीधा भई सोही अनुसार बायाँतिर पनि दोहोऱ्याउने र अन्तमा सास छोडिदिने । माथिको क्रिया अनुसार नै दायाँ र बायाँ सक्दो पछाडितिर पीठ तर्फ पनि गर्ने । यसरी यो प्रक्रिया दुईतीन पटक गर्न सकिन्छ ।

प्राणायाम साधकले अपनाउनुपर्ने कुराहरु:

- शरीरमा शुद्ध रक्तसञ्चार तयार गर्नका लागि ठीक समयमा सन्तुलित आहार लिनु अत्यावश्यक हुन्छ । प्राणायाम गर्ने साधकले चाँडै पाचन हुने, गाईको दुःध, ध्यू, मौसम अनुसारका फलफूल, हरिया सागपात, चना र अन्य वायु विकार नहुने खालका गेडागुडीहरु प्रशस्त मात्रामा नियमित सेवन गर्नुपर्छ । शुद्ध जल दिनमा ३-४ लिटर पिउनु पर्छ । साधकले ज्यादा पिरो, अमिलो, गुलियो, नुनिलो र चिल्लोको सेवन आवश्यक भन्दा बढ्ता सेवन गर्नु हुँदैन ।

◆ नित्य प्राणायाम पूर्व योगासन गर्नु आवश्यक हुन्छ। मानव शरीर भगवान्को चेतन मन्दिर भएकोले यसलाई सफा र स्वच्छ बनाउनुको लागि नाक, मुख, आँखा, घाँटी, कान, आन्द्रा इत्यादिलाई नित्य राम्रोसंग सफाई गर्नुपर्छ। प्राणायाम गर्दा अत्यन्त धैर्य र शान्तिपूर्वक, प्रशन्नचित्तमा श्रद्धा र भक्तिका साथ विहानको शौच र स्नानबाट निवृत्त भई खाली पेट र हल्का शरीर भएको बेलामा, स्वच्छ खुल्ला हावा प्राप्त हुने ठाउँमा गर्नुपर्दछ।

◆ विहानको व्रम्हमूहूर्तमा हल्का-फुल्का तथा खुकुलो वस्त्र लगाएर आफूलाई उपर्युक्त हुने आसनमा बसेर हिंस्रक पशुपंक्षीको डर नहुने स्थानमा प्राणायाम गर्न सकिन्छ। खालीपेटमा बेलुका पनि गर्न सकिन्छ। तर पेट खाली भएको हुनुपर्छ। खाना खानु २ घण्टा अगाडि र खाना खाएको २ घण्टा पछिमात्र प्राणायामको अभ्यास गर्न सकिन्छ। धेरै भोक लागेको अवस्थामा थोरै पेय पदार्थ लिएर गर्न सकिन्छ।

◆ प्राणायामको समयमा सास चलाउँदा बेतालमा छिटो-छिटो र हडबड गरेर तान्ने, रोक्ने र छोड्ने गर्नु हुँदैन। विस्तारै सासमाथि नियन्त्रण राख्ने गर्नुपर्छ। प्राणायाम गर्दा मुख्यतया आफ्नो मनलाई सासमा ध्यान दिएर सजग भएर गर्नुपर्छ। सास लिंदा छाती र पेटलाई फुलाउने र सास छोड्दा छाती र पेट समेतलाई पर्याप्त मात्रामा सुकाउँदै छोड्नु पर्दछ। यसरी प्राणायाम गर्दा जतिसक्यो बढी समयसम्म भित्री र वाहिरी कुम्भकमा रहने प्रयास गर्ने। प्राणायाम गर्दा एकाग्र चित्तले आँखा वन्द गरेर कम्मर, छाती तथा गर्धन समानान्तर रहने सीधा बसेर गर्नुपर्दछ।

(२) प्राणायाम अभ्यासका प्रकार एवं विधि

मानसिक एवं शारीरिक रोगवाट छुट्कारा पाउनको लागि प्राणायाम गरिन्छ। साथै अध्यात्म शक्तिको प्राप्त भई भगवानको दर्शन गर्न सक्ने क्षमता प्राणायामबाट मिल्दछ। ध्यान वा ज्ञान मुद्रामा बसेर प्राणायामको अभ्यास गर्नु पर्दछ। जसमा सिद्धासन, पद्मासन तथा सुखासनमा वसेर गर्न सकिन्छ। वज्रासनमा वसेर पनि गर्न सकिन्छ। स्वास लिंदा गहिरो गरी फोक्सो पुरा फूल्ने गरी लिनु पर्दछ। आफूलाई सजिलो हुने ध्यानासनमा बसेर बायाँ हातलाई काख वा घुँडामाथि राख्ने। दायाँ हातको बुढी र साहिंली औंलालाई दुवै नाकको दायाँ र बायाँ स्वरमा राख्ने, त्यसपछि माझी र चोर औंलालाई आज्ञाचक्रमा लगेर हल्का स्पर्श गर्ने।

प्रत्येक प्राणायाम कम्तिमा पाँच पटक गर्न सकिन्छ । तर इच्छा अनुसार आफूले पटक बढाउन पनि सकिन्छ । प्राणायाम गर्दा चार अवस्था हुन्छ । जसमा पूरक, भित्री कुम्भक, रेचक, बाहिरी कुम्भक छन् । पूरक - सास भित्र लिनु । भित्री कुम्भक - सास भित्रै रोकि राख्नु । रेचक - सास बाहिर छोड्नु । बाहिरी कुम्भक - सास बाहिरै रोकिराख्नु । प्राणायामका प्रकारहरु थुप्रै भएपनि यहाँ विशेष गरी जम्मा १० प्रकार का प्राणायामहरुको वर्णन गरिन्छ । जुन यस प्रकार छ :

(क) कपालभाती प्राणायाम :

यो प्राणायाम गरी सकेपछि केही समय आराम गर्नुपर्दछ । तब मात्र अरु प्राणायाम गर्नु पर्दछ । कपालभाती प्राणायाम वास्तवमा भस्त्रिका प्राणायामको कै एउटा रुप हो । यसमा विशेष गरी आकाशतिर मुन्टो फर्काएर कपालमा ध्यान दिँदै भस्त्रिका प्राणायाम गरिन्छ । यसमा पेटलाई भित्र र वाहिर गर्दै दुवै नाकको प्वालवाट श्वास जोडसंग फ्याल्ने काम गरिन्छ । यस प्राणायाममा विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुरा के हो भने श्वास फ्याल्दा जोडसंग फ्याक्नुपर्छ । श्वास फ्याल्ने कार्यमा मात्र वढी जोड दिइन्छ । श्वास फ्याल्दा नाभीभन्दा मुनीको पेटमा हलचल पैदा हुनुपर्छ । मुटु र पेटमा समस्या भएका साधकहरुले कपालभाती प्राणायाम गर्दा जोडसंग नगरीकन विस्तारै श्वास फ्याल्नुपर्दछ । यसको निरन्तर अभ्यासवाट मष्तिस्कमा भएका सम्पूर्ण विकारहरु नष्ट भई मानसिक एकाग्रताको वृद्धि हुन्छ । साथै पेटमा पनि हलचल पैदा गराउनुपर्ने भएकोले पेट तथा मुटुमा भएका र हुन सक्ने रोगहरुलाई पनि लाभदायक हुन्छ । यसको निरन्तर अभ्यास बढाउँदै लग्यो भने शारीरिक र मानसिक दुवै स्थानमा गहिरो प्रभाव पर्न गई मानिस समस्त प्रकारका रोगहरुवाट मुक्त हुनसक्छ । कपालभाती प्राणायामले कपाल वा शिरोभागमा ओज, तेज र आभा वढाएर शरीरको सुन्दर र पुष्ट वनाउछ । यसले कुण्डलिनी शक्ति जागरण गर्न मद्धत पुऱ्याउँछ । कुण्डलिनी शक्ति उर्ध्वरेत हुन्छ । पेट सम्वन्धि सम्पूर्ण रोगहरु नास गरी शरीरलाई शुद्धिकरण गरी नकारात्मक प्रभावलाई हटाउँछ । यो प्राणायाम गर्दा नकारात्मक शक्ति वाहिर गईरहेको छ र सकारात्मक शक्ति वा विचार आई रहेको छ भनि भावना राखेर अभ्यास गर्नु पर्दछ । अभ्यास गर्दा शरीरको शक्तिलाई अतिक्रमण गरेर गर्नु हुँदैन । तिव्रताका साथ गर्नु हुँदैन । कमजोर व्यक्तिले विस्तारै गर्नु पर्दछ । मोटापा घटाउन, पेटका रोग निको पार्न, कब्ज हटाउन, पेटमा ग्याँस हटाउन, हेपाटाईटिस रोग, धातु सम्वन्धि रोगको लागि यो प्राणायाम महाऔषधि नै हो । यो प्राणायाम उत्साह, उमङ्ग र गतिशिलता प्राप्त

गर्नको लागि धर्तिमा सञ्जीवनि बुटी बराबर नै छ । साधनाको विशेष अङ्ग यस प्राणायामलाई लिइएको छ । त्यसैले यो प्राणायाम नित्य गर्नु पर्दछ ।

(ख) भस्त्रिका प्राणायाम (Bellows Breathing) :

दुवै हातलाई घुँडामा राखेर दुवै स्वरबाट लामो-लामो सास वेगपूर्वक लिने र छोड्ने गरिरहने । यस प्राणायाममा कुम्भकमा रहनु पर्दैन । उत्साहसाथ नथाकुन्जेलसम्म सुनारले आरान चलाउँदा जसरी वायु वेगपूर्वक निक्लन्छ, ठीक त्यसै गरी लिने र छोड्ने गर्नुपर्छ । श्वास-प्रश्वासको गतिलाई शुरुमा विस्तारै-विस्तारै बढाउँदै लग्ने, बीचमा पूरा वेगपूर्वक चलाउने र पुन: विस्तारै-विस्तारै कम गर्दै लगी अन्तमा शरीरलाई हल्का-शिथिल पारेर केही समय विश्राम गर्ने । भस्त्रिका प्राणायाम गर्दा दुवै हातलाई सासकै तीब्र गतिको साथसाथमा मिलाएर छाती सीधा अगाडि-पछाडि छिटो-छिटो चलाउने गर्न पनि सकिन्छ । प्राणायाम गर्दा प्रारम्भमा शरीरबाट पसिना आउँन सक्छ, शरीर कम्पन हुनसक्छ, आत्तिनु पर्दैन यसबाट रगत र नाडीहरु शुद्ध भई आत्मबल वृद्धि हुन्छ । यो प्राणायाम गर्दा ब्रम्हाण्डको शक्ति मन, मष्तिस्क, शरीरमा धारण गरेको छु भनि गर्नु पर्दछ । जीवनमा प्रशन्नता र आनन्दता प्राप्त गर्नको लागि भस्त्रिका प्राणायाम औषधि बराबर नै छ । यस प्राणायामले थकाई मेटाउँछ, प्राणलाई सबल बनाउँछ र ज्योर्तिमय इश्वरीय शक्ति प्राप्त हुन्छ । मुखको आभामण्डल वृद्धि गराउँछ । डिप्रेशन, माईग्रेन पेन, प्यारालाईसिस जस्ता कठिनतम रोगहरु ठिक हुन्छ । पञ्च प्राण स्वच्छ, परिपुष्ट र समृद्ध हुन्छ । प्रतिदिन यो प्राणायाम अवश्य पनि गर्नु पर्दछ ।

(ग) अनुलोम विलोम प्राणायाम/नाडी-शोधन प्राणायाम :

विशेष गरी अरु प्राणायाम गर्नुभन्दा पूर्व यो क्रिया गर्ने गरिन्छ । किनकी नाडी शुद्धि नभईकन प्राणायाम गरेको कुनै अर्थ हुँदैन । यसको अभ्यासले शरीरमा अष्टधातु शुद्धि र अन्तस्करणको शुद्धि हुन्छ । शरीरको रक्तशुद्धि गरी व्यक्तिलाई कान्तिवान् बनाउँछ । जठराग्निमा विद्युतशक्ति बढ्न गई खानाको रुचि बढेर जान्छ । यसले विभिन्न रोग, बुढ्याइँ र मृत्युमाथि विजय प्राप्त गरी उत्साह, उमङ्ग र धैर्य शक्तिको विकास हुन गई चित्तवृत्तिहरुको निरोध हुन्छ । यो प्राणायामको अभ्यासले मन र विचार शक्तिमा परिवर्तन आउँछ । यसको अभ्यास गर्दा मन ज्योर्तिमय भएको भावना राखेर गर्नुपर्दछ । अभ्यासको समयमा मनमा ईश्वरको उर्जा, ज्योति र ज्ञान वर्षि रहेको छ भनि अनुभव गर्नु पर्दछ ।

कुनै सरल आसनमा बसेर दायाँ स्वर बन्द गर्ने । अब बायाँबाट दीर्घ सास भरी त्यसलाई नरोकीकनै दायाँबाट शीघ्रतापूर्वक छोडिदिने । फेरि बायाँ स्वर बन्द गरी त्यसरी नै दायाँबाट लिएर शीघ्रतापूर्वक बायाँबाट छोडिदिने । एवं प्रकारले बायाँबाट सास लिएर बायाँबाट तथा दायाँबाट सास लिएर दायैंबाट छोडिदिने र दुवैबाट सास लिई दुवैबाट छोडिदिने । यसलाई चार वा पाँचपटक गर्न सकिन्छ । हामीले सुतेर पनि स्वर खुलाउन सकिन्छ । जस्तै बायाँ स्वर खुलाउन परे दायाँ कोल्टेपरी सुत्ने । दायाँ स्वर खुलाउन परे बायाँ कोल्टेपरी सुत्ने । यस प्राणायाममा विशेष गरी बायाँ नाकबाट श्वास खिची तत्कालै दायाँबाट फ्याकिन्छ र पुनः तत्कालै दायाँवाटै श्वास खिचेर वायाँबाट फ्याकिन्छ । पुनः सोही क्रममा निरन्तर दुई मिनटसम्म यसको अभ्यास गर्नुपर्दछ । यसमा सूर्यभेदी प्राणायाममा झैं श्वासलाई भित्र वा वाहिर रोक्नु वा कुम्भक गर्नु हुँदैन । यसको निरन्तर अभ्यास गर्नाले मष्तिस्क, पेट, छाती र अन्य शरीरमा भएका समस्त प्रकारका दोषहरु निवारण भई साधक उर्जावान हुन्छ । अनुलोम विलोम प्राणायाम मुटुको चाप नियन्त्रण गर्ने व्यायाम हो । यसमा चन्द्र श्वरबाट लिएको श्वासले शितलता प्रदान गर्दछ भने सूर्य श्वरवाट लिएको श्वासले गर्मी पैदा गर्छ । सर्दी र गर्मीको तटस्थ अवस्थाको स्वस्थ जीवनको परिचायक हो । गर्मी बढ्यो भने रक्तचाप बढ्छ र शितल बढ्यो भने निम्न रक्तचाप हुनजान्छ । त्यसैले यस प्राणायामद्धारा शरीरस्थित सर्दी र गर्मीको चापलाई स्थिर गरी रक्तसंचार प्रणालीलाई सम अवस्थामा पुऱ्याउने कार्य पनि यस प्राणायामले गर्छ । यसको अभ्यास बढाउँदै लगेमा रगतमा शुद्धिकरण आई पवित्र मन र स्थिर चित्तको अवस्था प्राप्त गर्नु भनेको पनि यही हो । यसबाट साधक ओजस्वी एवं तेजस्वी व्यक्तित्व बन्दछ । कुण्डलिनी जागरण गर्न र ध्यान साधनाको गहिरो अभ्यास गर्ने साधकहरुको लागि अनुलोम तथा विलोम प्राणायाम औषधि वराबर छ । मोटोपन घटाउन, मधुमेह हुन नदिन वा भईसकेकालाई कम गर्न तथा अन्य शारीरिक व्याधिहरुको निर्मुल गर्नको लागि पनि यो प्राणायाम उपयुक्त छ । यो प्राणायामको अभ्यासले वात, पित्त र कफ सम्वन्धि सम्पूर्ण रोग नास हुन्छ । यस प्राणायामको अभ्यासले जोर्नी दुख्ने, अर्थोराईटिस, अण्डरव्लकेज हुने रोगहरु निको हुन्छ, स्नायु तन्तु परिपुष्ट हुनेछ, कम्प वाथ रोग संधैको लागि छुट्कारा मिल्नेछ । डिप्रेसन, टाउको दुख्ने, प्यारालाईसिस, हृदयरोग, पेटका रोग र मस्तिष्क सम्वन्धित सम्पूर्ण रोगहरु निको हुन्छ । यसको अभ्यास गर्दा हरेक श्वासमा ओमकारको ध्यान गरेर गर्नु पर्दछ । अमृतत्वको प्राप्त गरी निर्विचार मनको स्थिति तथा मनको विश्राम अवस्थालाई प्राप्त गरी दिव्य शक्तिमा पुग्नको लागि अनुलोमङ्गविलोम प्राणायाम गर्नु

पर्दछ । यसको निरन्तर अभ्यासले जन्म-जन्मान्तरको दोष नास भई दिव्य शरीरको प्राप्त हुन्छ । शरीरका समस्त रोगबाट मुक्त हुनु नै सुख र आनन्द प्राप्त गर्नु हो । यसैले प्राणायामको मानव जीवनको लागि महाऔषधि हो । तुलसीदासले भन्नु भएको छ, - सात चक्रले वेष्ठित भएको यो मानव शरीर वास्तवमा अयोध्या पुरी नै हो । तर मानव स्वयंले अशुद्ध गरेको कारणले युद्धक्षेत्रमा परिणत भएको हो । त्यसैले यस मानव जीवनलाई अयोध्यापुरी वनाउनको लागि प्राणायामको अभ्यास गर्न जरुरी हुन्छ ।

(घ) वाह्य प्राणायाम (External Breathing–Excercise) :

वाह्य प्राणायाम साधनात्मक जीवनको महाऔषधि हो । यसको निरन्तर अभ्यास गर्न सकेमा आध्यात्मिक लाभ प्राप्त हुनेछ । यो प्राणायाम गर्दा जालन्धर वन्ध, मूलवन्ध र उड्डीयान वन्ध लगाउनु पर्दछ । यसैले यो प्राणायामबाट एकै पटक तिनै वटा वन्धको अभ्यास पनि हुन्छ । यसको अर्थ दुवैहातलाई घुँडामा राखी भित्रको सम्पूर्ण श्वास वाहिर फ्याल्नु पर्दछ । भित्र खाली गरी चिउँडोलाई छातीमा टाँस्नु पर्दछ र गुद्द्वारलाई खुम्च्याउँदै पेटलाई भित्रसम्म लैजाने कोशिस गर्नुपर्दछ । वाह्य कुम्भकमा रही यही अवस्थामा जतिसक्यो रहने प्रयास गर्नुपर्दछ । यसको अभ्यास विहानको खालीपेटमा गर्नुपर्दछ । यसलाई दिनमा कम्तिमा पाँच पटक गर्न सकिन्छ । विस्तारै पछि संख्या बढाउन सकिन्छ । जति बढी गर्‍यो त्यत्ति फाइदा पुग्छ । बढी गर्ने भनेर ज्यादा गर्नु हुँदैन । आफूलाई आवश्यक पर्ने जति गर्नुपर्दछ ।

(ङ) भ्रामरी प्राणायम :

यो प्राणायामको अभ्यासले कुनै पनि प्रकारका शारीरिक, मानसिक, आत्मिक दोषहरु निवारण हुन्छ । यसको अभ्यास गर्दा सर्वप्रथम सिद्धासनमा वसी देव्रे खट्टाको कुर्कुच्चाले मुलाधारस्थित गुद्धद्धार वन्द गरेर बस्नुपर्दछ । दुवै हातको वुढि औंलाले दुवै कानको प्वाल वन्द गरी दुवै हातको चोरी औंला निधारमा राखी वाँकी औंलाले दुवै आँखा वन्द गर्ने । आँखा वन्द गर्दा कोश वन्द हुने गरी हल्का रुपमा औंलाहरु राख्नु पर्दछ र श्वास पुरा भित्र भर्नु पर्दछ । मुखलाई वन्द गर्नुपर्दछ । अनि दुवै नाकको प्वालवाट भ्रमरको आवाज आउने गरी श्वास विस्तारै वाहिर फ्याल्नु पर्दछ । यो प्राणायाम गर्दा श्वास लिने र माथि वताएको अवस्थामै रहेर भमराको जस्तो आवाज दुवै नाकको प्यालवाट निकालेर लामो समयसम्म गर्नु पर्दछ । प्रतिदिन पाँच पटक यो प्राणायाम गर्न सकिन्छ । शक्ति अनुसार संख्या बढाउन पनि सकिन्छ । तनावको कम

गर्न, उच्चरक्त चाप कम गर्न, नकारात्मक विचारलाई हटाउन भ्रामरी प्राणायाम अति जरुरी छ । ऋषिमुनीहरुले यही प्राणायामको अभ्यासले मुक्तात्मा बने । तनाव, चिन्ता, आशंका र स्वयं वा अन्य व्यक्तिहरुको कारणले भएको तनावबाट मुक्त हुनको लागि यो प्राणायाम औषधि वरावर नै छ । यो प्राणायाम प्रातकाल वा सायंकाल स्वच्छ र पवित्र स्थानमा बसेर गर्नु पर्दछ । यसको अभ्यास गर्दा नकारात्मक विचारहरु हटेर गईरहेछ र सकारात्मक विचार वृद्धि भईरहेछ भनेर गर्नु पर्दछ । शक्तिपात दीक्षा प्राप्त गर्न चाहने साधकहरुले यो प्राणायाम गर्नु पर्दछ । भगवान राम, कृष्ण, हनुमान आदिले पनि एकाग्रताको प्राप्त गर्नको लागि यही प्राणायामको अभ्यास गर्नु भएको थियो । त्यसैले यो प्राणायाम उपासना गर्न चाहने साधकहरुको लागि दिव्य औषधि नै हो ।

(च) चन्द्र प्राणायाम (Left Nostril Breathing) :

दायाँ हातको बूढी औंलाले दायाँ स्वर (नाकको प्वाल) लाई वन्द गर्ने । बायाँ स्वरबाट विस्तारै गहिरो पूरक गर्ने । त्यसपछि बायाँ स्वर पनि साहिली औंलाले वन्द गरेर भित्री कुम्भकमा वस्ने । अब बायैं स्वरबाट विस्तारैसाग लामो-गहिरो रेचक गर्ने । फेरी साहिली औंलाले बायाँ स्वरलाई वन्द गरी क्षमतानुसार वाहिरी कुम्भकमा रहने । यसै गरी सोही क्रम दोहोऱ्याउदै पाँच पटक सम्म प्राणायाम गर्ने ।

(छ) सूर्य प्राणायाम (Right Nostril Breathing) :

दायाँ हातको साहिली औंलाले बायाँ स्वर (नाकको प्वाल) लाई वन्द गर्ने । दायाँ स्वरवाट विस्तारै गहिरो पूरक गर्ने । त्यसपछि दायाँ स्वरलाई वुढी औंलाले वन्द गरेर भित्री कुम्भकमा बस्ने । अब दायैं स्वरबाट विस्तारैसाग लामो-गहिरो रेचक गर्ने । फेरी साहिली औंलाले दायाँ स्वरलाई बन्द गरी क्षमतानुसार वाहिरी कुम्भकमा रहने । यसै गरी सोही क्रम दोहोऱ्याउँदै पुनः दायाँ स्वरबाट पूरक गर्ने । यसरी यो प्राणायाम पाँच पटकसम्म गर्ने । यसैक्रमलाई सूर्य प्राणायाम भनिन्छ ।

(ज) सूर्यभेदन प्राणायाम (Alternate Nostril Breathing) :

दायाँ हातको बूढी औंलाले दायाँ स्वर (नाकको प्वाल) लाई वन्द गर्ने । बायाँ स्वरबाट विस्तारै गहिरो पूरक गर्ने । त्यसपछि बायाँ स्वर पनि साहिंली औंलाले वन्द गरेर भित्री कुम्भकमा बस्ने । अब दायाँ स्वरबाट विस्तारैसाग लामो-गहिरो रेचक गर्ने । फेरी साहिंली औंलाले दायाँ स्वरलाई वन्द गरी क्षमतानुसार वाहिरी कुम्भकमा रहने । त्यसपछि साहिंली औंलाले बायाँ स्वर वन्द नै राखेर दायाँ स्वरबाट पूरक गर्ने

र क्षमतानुसार कुम्भकमा वसी बायाँ स्वरबाट रेचकगर्ने । त्यसपछि क्षमतानुसार बाहिरी कुम्भकमा रहने । फेरि पुनः बायाँ स्वरबाट सोही क्रम दोहोऱ्याउँदै प्राणायाम गर्ने। यसै गरी सूर्यभेदन प्राणायाम चक्र पूरा हुन्छ। यसरी प्राणायाम गर्दा एकाग्रचित्त भएर गर्नुपर्छ ।

(फ) शीतली प्राणायाम (Cooling Breath) :

वज्रासनमा बस्ने र दुवै हात घुँडामा राख्ने । जिब्रो ओठबाट बाहिर निकाली गोलो पारेर दोबार्ने । यसरी जिब्रोको प्वालबाट शीतकारी आवाज आउने गरी सक्दो लामोसाग पूरक गर्ने । अव, जिब्रो भित्र लगी ओठ बन्द गरेर यथासम्भव भित्री कुम्भकमा रहने । दुवै स्वरबाट एकसाथ विस्तारै गहिरो रेचक गर्ने। फेरि यथासम्भव बाहिरी कुम्भकमा अड्ने । पुनः सोही अनुसार शीतली प्राणायाम गर्ने ।

(ञ) केवली प्राणायाम :

प्राणायामका विभिन्न प्रकार मध्ये केवली अत्यन्तै महत्वपूर्ण प्राणायामको हो । यसको महत्वलाई वर्णन गरेर सकिदैन । किनकी यो प्राणायामको अभ्यासले साधकलाई छिटै सिद्धि मिल्छ । केवली प्राणायामको अभ्यासीलाई छिटै देव दर्शन प्राप्त भई उच्च योगी बन्नसक्छ । यसको अभ्यास गर्न वहुतै सजिलो छ । हिड्दा हिड्दै यसको अभ्यास गर्न सकिन्छ । जुनसुकै अवस्थामा यो प्राणायाम लगाउन सकिन्छ । जुन अवस्थामा मानिस बसेको छ । सोही अवस्थामा श्वास-प्रश्वासलाई बन्द गरी जति समयसम्म गर्न सकिन्छ, त्यत्ति समयसम्म अभ्यास बढाउनु पर्दछ । यसको समय जति लम्बियो, त्यत्ति फाइदा पुग्छ। जस्तैः जुन स्थानमा बसेको छ, जुन अवस्थामा छ सोही अवस्थामा उभिर होस् वा बसेर होस श्वास नफेरिकन मूर्ति जस्तो वस्नु नै केवली प्राणायाम हो । यो प्राणायामको अभ्यास गर्नको लागि माथिका अरु प्राणायामहरुको अभ्यास भएको भएमा अत्यन्तै राम्रो हुन्छ । केवली प्राणायाम ब्लडप्रेसरका विरामीहरुको लागि भने त्यत्ति उपयुक्त हुँदैन ।

(३) प्राणायामबाट हुने फाइदा

◆ प्राणायामद्धारा प्राण-शक्तिलाई युक्ति-पूर्वक विस्तारै वशमा गर्नुपर्दछ । प्राणायामको निरन्तर अभ्यासबाट शरीर, इन्द्रिय र चित्तमा स्थिरता आई साधकमा वीर्य, ओज र तेजको अपूर्व वृद्धि हुनजान्छ । जसबाट अनुहारमा कान्ति र चमक आउँछ साथै मनमा संकल्पशक्ति दृढ एवं मजबुत भई साहसिक कार्य गर्नमा सक्षम

हुन्छ । प्राणायामद्धारा व्यक्ति सैद्धान्तिक र व्यावहारिक पक्षमा सक्षम हुन्छ । बुद्धिमा विचारशक्ति र चित्तमा चेतनशक्ति विकसित भई साधक सम्यक्-व्यक्तित्वको धनी बन्नपुग्दछ ।

◆ प्राणायाममा रेचन गर्दा भित्री विकारहरु वाहिर फ्याँकिन्छन् भने पूरक गर्दा शुद्ध ताजा अक्सिजन प्रवेश भई नयाँ विचारहरुको उदय हुन्छ । प्राणायामको अभ्यासबाट सिधै प्राण वायुको विस्तार तथा नियन्त्रण हुने भएकोले जीवन-शक्ति (प्राण) दृढ भै मानव शरीर चिरायु रहन्छ । आयुवृद्धि गरी दीर्घजीवन व्यतीत गर्न प्राणायाम आवश्यक छ । प्राणायामको निरन्तर अभ्यासवाट मृत्युमाथि विजय प्राप्त गर्नसक्छ । मृत्युको अर्थ काम, कोध, लोभ, मोह, मद र मात्सर्य आदिको वशमा रहनु । जसबाट मानिस रोग, चिन्ता, दुःख तथा बुढ्याइँ आदिबाट पिडीत हुन्छ । यसको भयबाट मुक्तहुनु नै मृत्युमाथिको विजय हो ।

◆ प्राणायाम एउटा परमऔषधि हो जसबाट सास र रक्त प्रणाली शुद्ध भई फोक्सो सम्वन्धी सवै किसिमका रोगहरुवाट मुक्त हुन्छ । फोक्सोको पूरा सङ्कोज र फैलावटबाट पर्याप्त व्यायाम भई छाती मजवुत र पुष्ट हुन्छ । रक्तमा प्राणवायु (अक्सिजन) को अधिकाधिक प्रवाहले रक्तशुद्धि हुन्छ । साथै मस्तिष्कको मुख्य खुराक अक्सिजन यथेष्ट मात्रामा पूर्ति भई मस्तिष्क आघात, हर्टअटैक जस्ता भयानक स्नायुरोगहरुबाट सुरक्षित हुनपुग्छ । प्राणायामको प्रमुख उपलव्धि वात, पित्त र कफलाई सन्तुलित राखि त्रिदोषजन्य विकारहरुबाट मुक्त हुनु हो ।

◆ साधकले प्राणायामको अभ्यासवाट शरीर स्थित जीवन-शक्तिको रुपमा रहेको प्राणवायु द्धारा आफुलाई व्यापक शक्ति (ब्रह्माण्डीय शक्ति) मा योग गराई दिव्यशक्ति एवं सामर्थ्यले सम्पन्न बनाउँछ ।

◆ अत्यन्त श्रद्धा र भक्तिसाथ प्रतिदिन प्राणायाम गर्नाले चञ्चल मनलाई स्थिर वनाई साधकले एकाग्रता प्राप्त गर्दछ । जसरी घोडालाई लगामले काबुमा राख्न सकिन्छ, त्यसै गरी प्राणायामद्धारा मन र चित्तलाई पनि नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । प्राणायामद्धारा प्राण र अपानको मिलन भई ब्रह्मशक्तिको रुपमा रहेको समानप्राणको जागरण भई ईश्वर दर्शन हुन्छ ।

(४) प्राणायाम साधना सिद्धि

प्राणायामद्धारा विभिन्न किसिमका सिद्धि प्राप्त हुन्छ । शरीर, मन र जीवात्माभित्र

रहेका सारा विकारहरु रेचकद्धारा वाहिर पठाईन्छ र पूरकद्धारा व्रह्माण्डमा रहेका दिव्यशक्तिलाई अक्सिजनद्धारा भित्र पठाईन्छ। जसबाट चित्तका वृत्तिहरु समाप्त भई म नै शुद्धचेतन व्रह्म हु भनि सच्चा कुम्भक गरिन्छ । यसैलाई प्राणायामको परमसिद्धि वा अष्टसिद्धि पनि भनिन्छ। यिनको व्याख्या यस प्रकार छन् -

अणिमा : प्राणको नियन्त्रण र संयम गर्नसक्ने शक्तिको विकास हुनु। प्राणायाम गर्ने साधक अष्टसिद्धिको पहिलो अवस्था अणिमा प्राप्त गर्दछ। अणिमा सिद्धि प्राप्त भएपछि साधकले लोक परलोकलाई जान्ने र पुग्न सक्ने हुन्छ। अनेकौं लोकलाई देख्नसक्छ। बुद्धि अति नै सुक्ष्म भएकोले व्रह्माण्डको सूक्ष्मातिसूक्ष्म तत्वको अनुभव गर्न सक्नु वा बुझ्न सक्ने अवस्थामा साधक पुग्छ। जसबाट तत्वलाई जान्नु वा त्यसलाई व्याख्या गर्न सक्ने समर्थवान हुन्छ। तत्वलाई वोध गर्न सक्ने वुद्धिको विकास हुनु नै अणिमा सिद्धि हो।

लघिमा : आयु वृद्धि हुनु, लामो समयसम्म आफ्नो आयुलाई वचाउन सक्ने क्षमताको विकास हुनु, शरीरमा उब्जिएका कुनै पनि रोगलाई निको गराउन सक्नु। दु:ख, सुख र चिन्ता भन्दा पर रही आनन्दको अवस्थामा पुग्नु। सवै रोग र चिन्ताहरुबाट मुक्त भई परमशीलवान भएर सर्वत्र पुज्यनीय वन्नु। सम्पूर्ण पाप-तापबाट मुक्त भई हल्का हुन सक्ने क्षमता राख्नु।

महिमा : ध्यान, धारणा र समाधिको सिद्धि प्राप्त गर्न सक्नु। विवेक शक्तिको विकास हुनु। भगवानको विराट स्वरुपलाई जान्न र बुझ्न सक्ने क्षमताको विकास हुदै जानु वा विराट स्वरुप परमात्मालाई दर्शन गर्न सक्ने बन्नु। साथै परमात्माको शक्तिलाई बुझेर तत्व ज्ञानलाई आत्मसात गर्नु वा बुझ्नु। सर्वव्यापक तथा सर्वअन्तरयामी प्रभुलाई जानेर सोही अनुसार संसारमा व्यवहार गर्नु।

गरिमा : मानसिक शक्तिमा वृद्धि आएर जीवनमा ठूलो ठूलो कार्य गर्न सक्ने क्षमताको विकास हुन्छ। संसारमा सबै किसिमका आध्यात्मिक समस्या समाधान गरी सबैको गुरु भएर विचरण गर्न सक्ने क्षमता आउनु। कसैले पनि उठाउन र तौलन नसक्ने गुरुत्व सिद्धि प्राप्त गर्नु। सम्पूर्ण इन्द्रीयहरुलाई जितेर कस्तै परिस्थिति र समस्यामा पनि विचलित नभई ब्रह्मस्वरुपमा रहन सक्नेको व्यक्तित्वको विकास हुनु नै गरिमा सिद्धि हो।

प्राप्ति : हृदयको गतिको रोक्न सक्ने क्षमता हुनु। सम्मोहन शक्तिको विकास हुनु। इच्छा गरेको वस्तु प्राप्त गर्नु वा त्यसमा समर्थ हुनु। दृढ संकल्पशक्ति

बढ्नु । इच्छित फल प्राप्त गर्नलाई कुनै कठिनाई नपर्नु । प्राप्त भएका वस्तुलाई सदुपयोग गर्न सक्नु । पवित्र र सार्थक जीवन जिउन सक्ने क्षमताको विकास हुनु ।

प्राक्रम्य : संसारका समस्त प्रकारका विषयलाई जितेर आसक्तिरहित जीवनयापन गर्नसक्नु । साथै लोक कल्याणकारी कार्यमा सदा तत्पर रहने क्षमतावान पुरुष हुनु । धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष चार पुरुषार्थ सिद्ध गरी जीवनमुक्त पुरुष भई कार्य गर्नु ।

वशित्व : आत्मा रक्षा गर्न सक्ने कवच धारण गर्न सक्ने हुन्छ । टाढा-टाढा बसेका मानिसलाई सन्देश प्रेषण गर्न सक्छ । प्रकृतिलाई आफ्नो अधिनमा राख्न सक्नु । इन्द्रिय आसक्त व्यक्तिहरुलाई आफ्नो अधिनमा राख्न सक्नु । संसारलाई परमार्थ ज्ञान दिनसक्ने आकर्षण शक्ति प्राप्त हुनु । काम, कोध, लोभ र मोहलाई जित्नसक्ने क्षमता प्राप्त हुनु ।

इशित्व : गुरुत्व शक्ति जागरण भई संसारलाई मार्गदर्शन गर्न सक्ने क्षमताको विकास हुनु । भगवान वा ईश्वरमा भएको सामर्थ प्राप्त हुनु । उत्पत्ति, पालन र विनाश गर्न सक्ने क्षमताको विकास हुँदै जानु । म नै शुद्ध चैतन्य ब्रह्म हुँ भन्ने विश्वास प्राप्त हुनु । ईश्वरमा भएका शक्ति आफैंमा निहित भएको अनुभवद्धारा विश्व कल्याणको लागि निरन्तर प्रयत्नमा लाग्नु नै ईशित्व सिद्धि हो ।

(ङ) प्रत्याहार (Sense-withdrawal)

आसन र प्राणायाम पछि प्रत्याहार साधनाको स्थान महत्वपूर्ण हुन आउँछ । मनको संयमताद्धारा समस्त इन्द्रीय जन्य विषयहरुको आकर्षणलाई रोक्नु अथवा मनलाई इन्द्रीयको साथ काम गर्न नदिनु नै प्रत्याहार हो । जसद्धारा मनले इन्द्रीयको आज्ञालाई पालन नगरोस् । म..को इन्द्रीयतर्फ आकर्षण नगरी आत्मातर्फ अभिप्रेरित गराउनु नै प्रत्याहार सिद्धि हो । आफ्नो मनको स्वयंले वशमा गर्नु नै प्रत्याहार हो । सम्मोहन विद्या प्रत्याहार सिद्धिको अवस्था हो । यस अवस्थामा साधकले आफ्नो मनको वश गर्नसक्छ र अरुको मनलाई पनि नियन्त्रण गर्नसक्छ । यसै विद्याको माध्यमद्धारा कुनै-कुनै प्रकारका गुरुहरु सम्मोहित गरी अरुलाई आफ्नो वशमा पार्दछन् । यो कार्य विलकुलै गलत हो । यस्तो कार्य गर्नु धर्म विपरित हुनजान्छ । यो उपकारजन्य कार्य होइन । जो व्यक्तिले आफ्नो मनको वाहिरी विषय वा इच्छादेखि हटाएर मनलाई अन्तरमुखि वनाउँछ, उसैले प्रत्याहार सिद्ध गरेको हुन्छ । मनको वशमा गर्नु वहुतै कठिन कार्य हो । तर पनि योग साधनाद्धारा मनको वशमा गर्न

सकिन्छ । शान्तभावमा धेरै समयसम्म वस्ने अभ्यास गर्न सकेमा मनको संयम गर्न सकिन्छ । ध्यानको अभ्यास मनको संयम गर्ने प्रमुख तरिका हो । शान्तसंग वस्दा मनमा आएका अनेक किसिमका तरङ्गहरुलाई साक्षीभावले हेर्दै जानु पर्दछ । धेरै समयको अभ्यासको वावजुद मन स्थिर हुनथाल्दछ । विचारको संख्या कम हुँदै गएर मन आफ्नो वशमा आउँन थाल्दछ । यसको लागि साधकमा धैर्यताको जरुरी पर्दछ । मनको नियन्त्रण हुन सकेन भनेर हतार गरेर हुँदैन । जसरी प्रकृतिमा विशाल हुरी वतास आएपछि मात्र शान्त र सौम्य देखिन्छ । त्यसै गरी यो मानव मनमा पनि प्रकृतिकै जस्तै स्वभाव र आचरण देखिन्छ । अभ्यासमा पहिला कष्ट हुन्छ र पछि आनन्द मिल्छ । यसैले मनलाई कसैको पनि अधिनमा रहन नदिई स्वयंको अधिनमा राख्नु पर्दछ । यो क्रिया एक दिनमा पुरा हुँदैन । महिनौं वा वर्षौंको अभ्यासपछि मात्र मन वशमा आउँछ । यसमा अभ्यास गर्दै गएपछि एकदिन सफलता अवश्य पनि मिल्नेछ । जतिसुकै प्राणायामको अभ्यास गरेपनि यदि खान-पानमा शुद्धता आएको छैन भने कुनै पनि साधनाले सार्थकता पाउँदैन । यसको अर्थ आहार-विहारमा शुद्धता ल्याई आन्तरिक शुद्धिकरण गर्नु पनि प्रत्याहारको लक्ष्य हो । वाहिरी रुपमा सुस्वस्थ र आन्तरिक शुद्धि नभई साधक राजयोगमा प्रवेश पाउन सक्दैन । प्रत्याहारको प्रमुख लक्ष्य मानव अन्तस्करण (मन, वुद्धि, चित्त र अहंकार) मा परेको शव्द, स्पर्ण, रुप, रस र गन्धको प्रभावलाई हटाई आफूलाई पूर्णरुपेण अर्न्तमुखी बनाउनु हो । यसको लागि शुद्ध आहार-विहारको आवश्यकता हुन्छ । योगीजनहरुको मुख्य तीर्थ भने पनि धर्म भने पनि प्रत्याहार हो । नियमित र अनुशासित जीवन प्रणालीको शुरुवात नै प्रत्याहार हो ।

(च) धारणा (Concentration)

योगदर्शनमा प्रत्याहारपछि धारणाको स्थिति आउँछ । प्रत्याहार साधना परिपुष्ट नभईकन धारणा वन्न पनि सक्दैन । प्रत्याहार साधनामा साधकले आफ्नो मनद्धारा इन्द्रीयमाथि विजय प्राप्त गरी सकेको हुन्छ । धारणाको तात्पर्य - कुनै विषयप्रति गहिरो चिन्तन बनाई राख्नु हो । जुन चिन्तन र आनन्द हामीले पाएका छौं, त्यसलाई सदा हृदयमा रहिरहोस् भन्नाको लागि धारणा शक्ति वनाई राख्नुपर्छ । मनलाई निरन्तर ईश्वर एवं गुरुप्रति आकर्षित बनाउनु धारणा हो । यसैले मनलाई विषयबाट हटाएर अनाहतचक्र, विशुद्धचक्र वा आज्ञाचक्रमा धारणा गर्नु अति लाभकारी हुन्छ । धारणा निरन्तर बनाइ राख्नुलाई ध्यान भनिन्छ । मनलाई छिटो संयम गर्नका लागि आज्ञाचक्रमा धारणा गर्नु राम्रो हुन्छ । यसबाट शरीर र

मनको गति (Kinetic) शक्तिलाई ईश्वरतर्फ लैजान सहायता मिल्दछ । जसको फलस्वरुप मनको द्वन्द्व (Relativity) समाप्त भई पूर्णता (Absolute) प्राप्त गर्न सरल हुन्छ ।

साधकले धारणाशक्तिलाई परिपाक बनाई निरन्तर ध्यानलाई गहन बनाउन सकेमा मनलाई समष्टि ईश्वर (Higher Self) मा साक्षात्कार गर्नसक्छ, यसैलाई समाधि भनिन्छ। जुन अवस्थामा मन पूर्णरुपेण भौतिकताबाट हटेर उच्चतम आध्यात्मिक जीवनतर्फ उन्मुख हुन्छ । संसारी सुख सुविधाहरु आउँछन् जान्छन्, त्यसरी नै ईश्वरीय धारंणालाई धारण गर्न सकिएभने आध्यात्मिक आनन्द पनि चलिजान्छ । त्यसकारण योग, शास्त्र, पुराण, वेद, उपनिषदहरुमा यो कुरा स्पष्ट गरेको छ कि धारणा नभईकन ध्यानको प्रक्रिया सुदृढ र पुष्ट गर्न सकिदैन । धारणाशक्तिको माध्यमवाट हाम्रो जीवनलाई व्रम्हतत्वसंग एकाकार गरेर लामो आयु प्राप्त गर्न सक्ने छौं । हाम्रा सिद्ध पूर्वज ऋषिमुनिहरुको लामो आयु थियो, उनीहरुले इच्छा मृत्युको प्राप्त गरेका थिए, मृत्युलाई पनि जित्न सकेका थिए भन्नुको पछाडि के रहश्य छ भने उनीहरुले धारणा शक्तिलाई प्राप्त गरेका थिए। धारणा शक्ति प्राप्त गर्नको लागि ध्यान प्रक्रियालाई निरन्तर अगाडि बढाउनु पर्छ । धारणा र ध्यान एकआपसमा सम्वन्धित विषय हुन । धारणा नभईकन ध्यान वन्दैन । ध्यान नगरीकन धारणा शक्तिलाई परिपाक बनाउन सकिदैन । “धारणा इति गुरु” गुरु नै धारणा शक्ति हो । किनभने गुरु नै आफ्नो विशेष तेजस्विताको प्रभावबाट शिष्यको धारणा शक्ति बढाउनु हुन्छ । यदि शिष्यको प्राण शरीर, सुक्ष्म शरीर र व्रम्ह शरीर प्राप्त गर्ने आकांक्षा छ वा व्रम्ह शरीर प्राप्त गरी सकेको छ भने यस स्थितिलाई निरन्तर बनाई राख्नको लागि गुरुको नितान्त आवश्यक भईरहन्छ । गुरु आफ्नो मन्त्र, चेतना, तपश्याको अंश शिष्यलाई दिएर परमात्मा तत्वज्ञानलाई यथावत् राख्न निरन्तर प्रयत्नरत हुनुहुन्छ । गुरुको शक्तिवाट शिष्यले व्रम्ह शरीरवाट सांसारिक क्रियाकलापमा आउँनसक्छ । फेरि आवश्यक अवस्थामा उही व्रम्हदेह वा समाधिको अवस्थामा रहनसक्छ । त्यसैले परमात्मा तत्वज्ञान भएपछि पनि निरन्तर गुरुको चिन्तन, ध्यान, मनन प्रक्रिया र गुरुको सान्निध्यता वहुत आवश्यक छ । गुरुको माध्यमबाट नै धारणा शक्ति पुष्ट र प्रवल हुने कुरा माथि नै पुष्टि गरी सकेको छ । जस्तै ठूलो जलप्रवाहबाट सानो जलप्रवाहमा पठाउन सकिन्छ । जहाँ ज्ञानका विशाल भण्डार छ, उस विशाल भण्डारवाट साना ज्ञानभण्डारमा प्रवाहित गर्नुपर्छ । सूर्यको माध्यमवाट वत्तिबल्छ । बसन्तको माध्यमबाट हामीमा सुगन्धको झोंका प्रवाहित हुन्छ । यहि सूर्य, वसन्त नै गुरु हुन् । जहाँ ज्ञानको असीम

भण्डार, साधनामा पूर्णता, उच्चता, श्रेष्ठता, दिव्यता र परिपूर्णता छ । ध्यानको गहिराईमा पुगीसकेका शिष्यको लागि यस्तो गुरुको आवश्यक पर्छ, जसमा क्रियायोगमा दक्ष, कुण्डलिनी जाग्रत भै सकेको, दिव्याश्रम एवं सिद्धाश्रम प्राप्त योगी, ज्ञानश्चेतना जगाउन सक्ने, हात पक्डेर धारणा शक्तिमा पूर्णता वा प्रवलता प्रवाहित गर्न सक्ने व्यक्तित्व हुनुपर्छ । यस्ता परमगुरुले आफ्नो ज्ञान चेतनाको माध्यमबाट शिष्यको धारणा शक्तिको प्रबल र पुष्ट गर्दै जुन कुरा प्राप्त गरेको छ, उसलाई यथावत राखी उसमा विश्रृंखलता, न्यूनता र कुनै प्रकारको कमी आउन नदिई निरन्तर क्रियाको चालू राख्ने चेतना जगाउनु हुन्छ ।

धारणापछि ध्यानको अभ्यास गर्नुको तात्पर्य धारणालाई अझ सशक्त र प्रगाढ बनाउनु हो । धारणालाई यथावत राख्नको लागि ध्यान प्रक्रिया मानसिक एकाग्रताको साथ गुरुको चिन्तन, पुजन र गुरुमा पूर्णरुपमा समर्पण हुनुपर्दछ । आफ्नो अस्तित्वलाई भन्दा गुरुको अस्तित्वलाई महत्व दिई मन वा मस्तिष्कबाट समर्पित हुनु नै गुरुसमर्पण हो । यो स्थिति भएपछि आफ्नो भन्ने कुनै बस्तु नभई सम्पूर्ण कुराहरु गुरुमा विसर्जित वा लिन गर्नु हो आफैंलआफूलाई समर्पणगर्नुधारणा शक्ति हो । तर समर्पण शब्दको माध्यमबाट हुनसक्दैन्, हात जोड्दैमा, गुरुको आरती वा अगरवत्ती दिदैमा समर्पण हुदैन् । यदि यस्तो समझ भएमा गलत अर्थ हुनेछ । समर्पणको तात्पर्य गुरु जुन कुराको आज्ञा गर्नुहुन्छ, सोको सही सही पालना गर्नु । किनभने गुरु आफ्नो स्वार्थको लागि कहिल्यै आज्ञा गर्नु हुन्न र बहुत दूरको कुरा जान्नुहुन्छ । भविष्यमा कुन अवस्थामा शिष्यको खडा गर्नुछ, सोही अनुसारको आज्ञा आज गुरु दिनु हुन्छ । अगाडि बढाउनको लागि गुरु शिष्यको विभिन्न किसिमको परीक्षा लिनु हुन्छ । त्यसैले शिष्यको मन्तव्य र चिन्तन केवल गुरु आज्ञाको पालन गर्नु, चाहे आफ्नु हित विपरीत हो वा अनुकूल हो । यस अवस्थामा आफ्नो हित-अहित, जीवन-अजीवन, अस्तित्व-अस्तित्वहीनता कुनै पनि हुंदैन्, किनभने त्यहाँ शिष्य नै नभई शिष्य गुरुमय भएको हुन्छ ।

गुरुआज्ञाका पालन वा उनका अनुगामी बन्ने प्रक्रियाबाट नै धारणा शक्तिको वृद्धि भई समर्पण हुनजान्छ । जहाँ तर्क-कुतर्क, झूठ, छल, पाखण्डको आश्रय लिएको हुन्छ, हात जोडेर मनमा अरु कुनै चिन्तन गरेर प्रदर्शन गरी पूर्णरुपमा गुरुको भक्ति गरेको देखाउने, धेरै मानिसको अगाडि गुरुको जयजयकार गरेर ताली पिट्ने, आरती वा भोगलगाउने र दक्षिणा दिइरहेको छ भने यो त देखाउने मात्र हो । यसलाई पाखण्ड भनिन्छ । यस्तो देखाउने र चलाखी कुराप्रति गुरु सदा सजग हुनुहुन्छ । यस्तो

शिष्यमा धारणा शक्ति हुँदैन । धारणा शक्तिको तात्पर्य परमगुरुको पद आफ्नो आँसुले प्रक्षालित होस् । गुरुचरणमा आफ्नो शिर राखेर उनको चरण पखालियोस र उनैको चरणमा पूर्ण विसर्जित गर्नु, हृदय गद्गद् हुनु, जो शब्द निक्लन्छ, त्यो गुरुदेव शब्द नै निक्लीयोस, यसैबाट पूर्णता प्राप्त हुनेछ । गुरुसंग भेट गर्नको लागि शिष्यमा तिव्र इच्छा, हरवखत एक छटपटाहट, एक वेचैनी एवं अभावको भावना बनी रहोस । गुरु यस्तो व्यक्तित्व हो जस्को चरणमा वस्दा पनि असीम सुखको अनुभूति हुन्छ । गुरुको साथ प्राणको सम्बन्ध बन्छ, शरीरको सम्वन्ध होइन् । देहको सम्बन्ध त पत्नि, पुत्र, भाई बन्धुसाथ बन्नेछ । देहगत सम्बन्ध गुरुको साथ हुनु कुनै ठूलो कुरा होइन् । तर प्राणगत सम्बन्ध हजार मील टाढा बसेर पनि गुरुको पाउमा काँटा चुबेको बेलामा शिष्यलाई दुःख दर्द अनुभव भइरहेको हुनु हो । यो सम्झना लिनु, यो सम्वन्ध प्राणगत सम्वन्ध हो । यदि गुरुको शरीर ठीक नभएको अवस्थामा शिष्यमा छटपटाहट, खालीपन, केही गडवड, कुनै वस्तु हराई रहेछ, यस्तो वेदना जुन उसलाई के भईरहेको छ थाहा छैन् । यसरी हजार मील टाढा वसेर पनि यस्तो हुनु यस्तो किसिमको साहचर्य हुन जानेछ जुन धारणा हो । शिष्यको मनमा हरसमय गुरु कहाँ जाउँ र कसरी गुरुको खुशी, प्रसन्न बनाई कसरी आफू खुशी र प्रसन्न हुन सकूँ । मलाई उहाँले कसरी उपयोग गर्नु हुन्छ, उनकी इच्छामा निर्भर छ, मवाट के काम लिनु छ, मैले त समर्पित गरेको छु, जस्तो प्रकारले चाहे उपयोगी वनी दिनु धारणा शक्ति हो । यसैलाई जीवनको पूर्णता र आनन्द भनिन्छ । धारणा शक्ति आउनुको अर्थ गुरुको पूर्ण शक्ति आफ्नो साथ हुनु । गुरुको पूर्णशक्ति स्पष्टरुपमा नदेखिए पनि गुरुको शक्ति आफ्नो साथ बनिरहन्छ । जसरी एउटा प्रहरीले गुण्डालाई थप्पड मार्न सक्छ, गुण्डाहरु थरथर हुन्छन् यस्को मतलब प्रहरी बलवान छ, यो होइन कि उसको पछाडि सरकार राज्यको प्रभाव, पूरा फोर्स छ उही शक्तिको माध्यमबाट पुलिस शक्तिशाली छ । ठीक यस्तै प्रकारबाट हामी दुव्लो पातलो भएपनि हामीमा यस्तो तागत आउँछ, जुन देखिदैन, त्यो क्षमता नै गुरुद्धारा दिइएको शक्ति भएकोले यस्तो अनुभव हुन्छ, जसद्धारा निरन्तर धारणा शक्ति बनिरहन्छ । गुरुसंग भएको शक्ति उनै समष्टि ईश्वरको भएकोले गुरुको नाम लिंदा पनि शक्ति प्राप्त हुन्छ ।

(छ) ध्यान (Meditation)

मानव शरीरभित्र पाँच कोषमय शरीर अवस्थित छ । जसमा अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय र आनन्दमय कोष हुन् । ध्यानको शुरु प्राणमय र मनोमय कोषवाट हुन्छ । ध्यानको अभ्यास गर्दै गएपछि विस्तारै विज्ञानमय कोषमा

प्रवेश पाउँछ । यही अवस्थामा साधकले अनेक किसिमका ज्ञान प्राप्त गर्दछ । ध्यानको चरम अवस्था आनन्दमय कोषको यात्रा हो । यसैलाई समाधिको यात्रा पनि भनिन्छ । समाधि आनन्दमय कोषको अवस्था हो । यसैले ध्यान साधना मानव जीवनको एक महत्वपूर्ण दैवी सम्पदा हो । साधनात्मक जीवनको श्रेष्ठतम विधा हो । यसैले ध्यान साधना गर्न इच्छुक साधकले यसको दर्शनलाई राम्ररी वुझ्न आवश्यक छ । आजकल मानिसहरु ध्यान साधना सिक्ने भनेर एकै चोटी ध्यानको अभ्यासमा वस्दछन् । यसरी ध्यानको अभ्यास हुनसक्दैन । ध्यान एकचोटी लाग्ने र लगाउने क्रिया होइन । ध्यान गर्ने विषय नभई स्वत: लाग्ने प्रक्रिया हो । यसको लागि साधकले योगदर्शनका छैटौं खुट्‌कीला पार गर्नुपर्छ । तव ध्यान साधना सघन हुन्छ । जसमा यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार र धारणालाई मजबुत बनाई सकेपछि स्वत: ध्यानको प्रकृया शुरु हुन्छ । होइन भने एकै चोटी ध्यानको अभ्यासमा लाग्न हुँदैन । एकचोटी ध्यान लाग्नै सक्दैन । विस्तारै योगका चरणहरुको अभ्यास, गुरुको आशीर्वाद र ईश्वरको कृपा भएपछि मात्र ध्यान साधना अगाडि बढ्दछ । ध्यानको अर्थ ध्येय र ध्याता लय भई एक हुनु ध्यान हो । यसमा ध्यान गर्ने व्यक्ति र जसको ध्यान गरिएको छ, ऊ एकै हुनजान्छ । यसैले कुनै एउटा वस्तुमा एकाग्रता प्राप्त गरी सोहीमा विलिन हुनु नै ध्यान हो । मानिसको मन यस्तो छ जुन जसको ध्यान गर्‍यो त्यही वन्छ । मनले जस्को ध्यान गर्‍यो सोही अनुसारको मन हुन्छ । मनलाई ब्रम्ह चिन्तनमा लीन गराउन सकेमा स्वयं ब्रह्मलीन भई ब्रह्मस्वरुप हुनजान्छ । मनलाई ईश्वर वा ब्रम्हमा सदा सर्वदा अखण्डरुपमा लगाई राख्नु ध्यान हो । ध्यान आँखा चिम्लेर गरिन्छ । तर यो एक प्राथमिक अवस्थाको ध्यान अभ्यास हो । जब साधक निरन्तर ध्यानमा डुब्न थाल्दछ तव उ बस्दा खाँदा हिड्दा जुनसुकै अवस्थामा पनि ध्यान गरिरहेकै हुन्छ, यस्तो ध्यानलाई गतिशिल ध्यान पनि भनिन्छ । गतिशील ध्यान सबभन्दा उच्च ध्यान हो । जब मन, इन्द्रिय, बुद्धि, अंहकार आदिसहित ज्योतिस्वरुप परब्रम्ह परमात्मामा पूरक बन्दछ, त्यस्तो गुणातीत अवस्था नै ध्यान हो । यो अवस्थामा योगीले पञ्चमहाभूतहरुभन्दा माथिरहेको अनन्त ज्योतिको दर्शन मनभित्र चम्किरहेको पाउछ । यस्तो अवस्थामा पुग्नको लागि साधकले शुद्ध आहार-विहार, शुद्ध आचार-विचार, नियमित योगासन र प्रणायाम गर्नुपर्छ । जसको स्थिर चित्त, सन्तुलित जीवन, शान्त र शीलवान स्वभाव छ त्यही व्यक्तिले आत्मा ज्योतिको दर्शन गर्नसक्छ । निरन्तर योग अभ्यासमा लाग्न सकेमा ध्यान सफल हुन्छ । ध्यान साधनाको प्रतिफल कहिलै खेर जाँदैन । गीतामा भगवान् श्रीकृष्णले भन्नु भएको छ, "अनेक जन्मको साधना पछि परमपद पाइन्छ" । जन्म-जन्मान्तर

पश्चात् साधकलाई आफ्नो लक्ष्य प्राप्ति हुन्छ। योगीको परमसिद्धि नै सच्चिदानन्द परब्रम्ह अवस्थामा पुग्नु हो। त्यसैले मानवले प्रत्येक समय घडी पलालाई सदुपयोग गर्नुपर्छ। प्रतिक्षण प्रतिपल वा समय नै वास्तवमा परमात्मा हो।

मानव शरीरभित्र रहेको चेतनाको केन्द्र जसलाई षट्चक्र पनि भनिन्छ। तिनै चक्रहरुको क्रमिक ध्यान गर्नाले त्रिविध ताप नष्ट हुन्छ। हाम्रो शरीरको षट्चक्रहरु मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र, मणिपुर चक्र, अनाहतचक्र, विशुद्धचक्र र आज्ञाचक्र हुन्। मेरुदण्डको सवभन्दा तल्लो भाग गुदद्धार क्षेत्रमा मूलाधार चक्र पर्दछ। नाभि र मूलाधार क्षेत्रको बीचमा स्वाधिष्ठान चक्र पर्दछ। यी दुवै चक्रमा अग्निको ध्यान गर्नाले इच्छाशक्ति (लक्ष्मी) वृद्धि भएर व्यक्तिले लक्ष्मी प्राप्त गर्दछ। यस मूलाधार र स्वाधिष्ठान चक्रमा अग्नि वा रातो रङ्गको ध्यान गर्नु भनेको ॐ को पहिलो मात्रा "अ" को ध्यान गर्नु हो। यस स्थलमा चारहातमा वेदको पुस्तक धारण गर्नु भएका दिव्य तेजस्वी भगवान चतुर्मखि व्रम्हाजीको पनि ध्यान गर्न सकिन्छ। त्यसपछि केही बेर पछि मणिपुर र अनाहतचक्रमा सूर्य वा पंहेलो रङ्गको ध्यान गर्नुपर्दछ, जसबाट ज्ञानशक्ति (सरस्वती) को विकास हुनुको साथै चित्त शान्त र मायाशून्य भई निर्गुण र निराकार अवस्था प्राप्त हुन्छ। यस चक्रमा पंहेलो दिव्य वस्त्रधारी वैजन्ती माला लगाउनु भएका चतुर्वाहु भगवान श्री विष्णुको दिव्यस्वरुपको ध्यान गर्न पनि सकिन्छ। मणिपुर र अनाहतचक्रको ध्यान गर्नु ॐ को दोस्रो मात्रा "उ" को ध्यान गर्नु हो। व्रह्माण्डको सूर्यसाग पिण्डमा रहेको सूर्य एकाकार हुन पुगी योगी तेजस्वीता र ऐश्वर्य प्राप्त गर्दछ। यसैगरी विशुद्ध र आज्ञाचक्रमा सेता स्फटिक रङ्ग वा श्वेत अर्धचन्द्रकलाको ध्यान गर्नुपर्दछ। विशुद्ध र आज्ञाचक्रको ध्यान गर्नु ॐ को तेस्रो मात्रा "म" को ध्यान गर्नु हो। यस क्षेत्रमा विशुद्ध ज्ञानशक्तिका अधिष्ठाता गुरु भगवान श्री शंकरको ध्यान गर्न सकिन्छ। त्यसपछि ज्ञान र विज्ञानस्वरुपले परिपूर्ण अवस्थामा पुग्नको लागि सहस्रार चक्रमा निराकार व्रह्मको ध्यान गरिन्छ। यसरी ध्यान सिद्धि भएपछि साधकमा कर्ता भाव हटेर ब्रह्ममय हुन्छ। जसलाई परमहंस स्थिति भनेर पनि भनिन्छ। यो अवस्था जाग्रत्, स्वप्न र सुषुप्ति अवस्था भन्दा पर रहेको तुर्यावस्था हो। यही नै सवै धर्मको सारतत्व हो जसलाई वेदमा ब्रम्हानन्द भनि वताइएको छ।

ध्यानको निरन्तर अभ्यासबाट आन्तरिक जीवनको यात्रा द्वारा (शुक्ष्म शरीर) परमतत्व ज्ञानको अवस्थामा पुग्नसकिन्छ। यसैलाई आन्तरिक जगत्को तीर्थ यात्रा पनि भनिन्छ। भौतिक रुपमा जस्तै मानसरोवर कैलाश, गोसाईनाथ, मुक्तिनाथ,

वद्रीनाथ, केदारनाथ आदिको तीर्थ यात्रालाई लिन सकिन्छ। आत्माको विहार गराउनु वा दर्शन गर्नु नै तीर्थ यात्रा हो। त्यस्तै योग साधनामा ध्यान, धारणा र समाधिको यात्रालाई पनि तीर्थकै संज्ञा दिइएको छ। जसरी सौन्दर्यताले परिपूर्ण हिमालयको उच्च भागमा रहेको कैलाशपर्वत स्थित मानसरोवर तलाउको दर्शन गर्दा मानिसको मन हर्षले आनन्दित हुन्छ, त्यसरी आत्मा दर्शन गर्ने मुनिको मानसिक अवस्था पनि कैलाश मानसरोवरको दर्शन गरे जस्तै हुन्छ। उसैले सुन्दर हिमालय कैलाश मानसरोवरको पूर्णयात्रा गरेको हुन्छ। किनभने वाह्य जगतमा मात्र कैलाश मानसरोवरको यात्रा छैनकि जुन भित्री जगत (शुक्ष्म जगत) मा पनि परिपूर्णता प्राप्त गर्नको लागि जुन आत्मिक यात्रा गरिन्छ त्यसैलाई कैलाश मानसरोवरको यात्रा भनिन्छ। जसमा यात्राको समाप्त पछि कैलाशपति शिवको दर्शन पाएर साधक ज्ञानवान् मुनि वन्दछ।

हिमालय क्षेत्र शंकरको वासस्थान हो। हिमालय पर्वतकी सुपुत्रि पार्वतीको विवाह शंकरसंग भएको थियो। त्यसैले विशेष गरी शंकरको वासस्थान हिमालय क्षेत्रलाई मानि आएको छ। अर्को दार्शनिक भाषामा भन्नुपर्दा शंकर शान्ति र कल्याणकारी पुरुष हुनुहुन्छ। त्यस्तै हिमालय पनि शान्ति र आनन्दको भूमि हो। शंकर लोक कल्याणकारी पुरुष भएझैं हिमालयले पनि समुद्रवाट उठेको वाष्पयुक्त वादललाई चिसो वनाई वर्षात्को शुरुआत गराई दिन्छ। त्यसैले हिमालय पनि लोककल्याणकै लागि निर्माण भएको हो। यसैले शिवको दर्शनवाट जुन आनन्द हुन्छ, त्यो आनन्द हिमालयको दर्शनले पनि हुन्छ। यिनै कारणहरुले हिमालयमा अनेक तीर्थभूमिहरु छन्। जसमा गोसाइनाथ, मुक्तिनाथ, वद्रीनाथ, मानवसरोवर तथा केदार नाथ आदि भगवान शंकरको तीर्थभूमि हो। यसैले हिमालय नै हिमालयले ढाकिएको देश नेपाललाई महात्माहरुले तीर्थहरुको पनि तीर्थ भनेर भनेका छन्। यिनै हिमालयका तीर्थहरुमा मानसरोवर कैलाशको यात्रा अत्यन्त कठिन र दुरुह भएको कुरा तीर्थयात्रीहरु वताउँछन्। अरु हिमाली तीर्थहरुको यात्रा त्यति कठानाई छैन। भगवान शिवको लोक सायुज्य प्राप्त गर्न चाहने भक्त एवं साधकहरु हिमालय क्षेत्रमा रहेका अत्यन्त वीहड पगडण्डिको तीर्थ यात्रा गर्दछन्। हिमालयको मनमोहक यात्रामा नदी, नाला, पठार र पर्वत स्थल जहाँ हिउँ नै हिउँले भरिएको विश्वको अत्यन्त महँगो वा सुन्दर अद्धितीय स्थानको दर्शन हुन्छ। किनभने यो वाटो वा पगडण्डि चाहे होचो अग्लो होस, चाहे अप्ठ्यारो बाटो होस्, चाहे टेढे-मेढे पत्थरै पत्थरका किन होस्, चाहे वहुत दुःख सास्ती दिने खालको मार्ग किन नहोस्, जसको यात्रा समाप्ति पछिको जुन थकान छ, त्यसबाट प्राप्त हुने पूर्णता र आनन्दता नै आफैंमा महान र सत्यतापूर्ण

हुनेछ । यस्तो अनुभव हुनेछ जुन हामीले आफ्नो जीवनमा एउटा कुनै अमूल्य निधिको प्राप्त गरेको जस्तो । यस्तो किसिमको अमूल्य निधि तथा सम्पत्ति हातपार्नको लागि केही दु:ख तकलीफ, परिश्रम आदि त गर्नै पर्दछ । यस्तो यात्रा गर्दा अवश्य पनि शरीरमा थकावट, पाउमा अत्यन्त कष्ट र वाटोमा चर्को सूर्यको ताप सहनु पर्दछ । यात्राको प्रारम्भ कठिन भएपनि यसको समापन अनिवर्चनीय तथा अलौकिक छ । जसरी तीर्थ यात्रा गर्दा वहुतै कठिन दु:ख र पिडाको अनुभवगर्नु पर्दछ । त्यस्तै गरी आध्यात्मिक साधनामा अनुभूति हुदाँ धारणा, ध्यान र समाधिको यात्रा पनि त्यस्तै कठिन र दुरुह छ । किनकी यस यात्रामा शरीर, मन र आत्मालाई शुद्धवनाउँदै जानुपर्छ । शुद्धीकरणको यात्रा वहुतै दु:ख र कष्टकारक हुन्छ । त्यसलाई धैर्यतापूर्वक सहन गरेर अगाडि बढ्नु पर्छ । यही भगवानको परीक्षा पनि हो । जस्तै लुगा धुनको लागि सावुनको जरुरत पर्दछ, लुगालाई धुँदा मुंग्राले हिर्काउनु पनि पर्दछ । लुगाले धेरै दु:खलाई सहनु पर्दछ । तब लुगा स्वच्छ र सफा हुन्छ र आनन्द दिन्छ । त्यसै गरी आत्माको सफाईमा कष्ट सहनु स्वभाविक हुनजान्छ । यसकारण शुद्धता र पवित्रतालाई अपनाई जीवनमा अनेक तरहका दु:ख र कष्ट एवं वेदनालाई आत्मसात् गर्न सकेमा मात्र आध्यात्मिक यात्रा पुरा हुन्छ । पूर्वजन्मकृत सुकर्मको फल राम्रो छ भने कष्ट कम हुनसक्छ । होइन भने जन्मजन्मान्तर गरेका पाप र पुण्यको फल त भोग्नै पर्छ, तब आत्मा शुद्ध हुँदै जान्छ । यसैले पनि धैर्य, साहस र कठोर प्रयासबाट मात्र साधनाको मार्ग खुल्छ । काम, कोध र लोभलाई दमन गरेर आफूलाई मेटाउनु पर्छ, यस्तो यात्रामा जीवनको प्रारम्भ ध्यानबाट शुरु भई समाधिमा गएर समापन हुन्छ । यो आफैंमा पूर्णताको अवस्था हुनेछ ।

ध्यान जीवनको एक अनिवार्य एवं आवश्यक विषय हो । ध्यान वास्तवमा जीवनको सारथीनै हो । ध्यानलाई सारथी बनाउने कोही पनि महापुरुष संसाररुपी दु:खको खाल्डोमा पर्न सक्दैन् । पहिले हामीले जीवनको रहस्य एवं मतलव के हो भन्ने विषयमा विवेचना तथा चिन्तन गर्नु परेको छ । जीवनको रहस्य वा तात्पर्य के हो भने जुन हाम्रो अधिनमा नभएको कुरा प्राप्त गर्नु, जुन यस्तो तत्व प्राप्त गर्नु, जो अखण्ड वा नित्य आनन्दको अवस्थामा पुग्न सकोस् । अखण्ड आनन्दको तात्पर्य के हो भने जुन बीचमा समाप्त नहुने वाला छ । नित्य वा निरन्तर हुने सुख नै अखण्ड आनन्द हो, जसलाई नित्यानन्द पनि भनिन्छ । सुख वास्तवमा आज छ, भोली समाप्त हुनसक्छ । आज शरीर स्वस्थ छ, भोली विमारी हुनसक्छ । आज पैसा छ, भोली समाप्त हुनसक्छ । यस्तो जीवन त टुक्रा जस्तो जिउने प्रक्रिया हो । अखण्ड जीवन त यस्तो होइन । अखण्ड जीवन केवल आनन्दको माध्यमवाट मात्र प्राप्त गर्न

सकिन्छ । आनन्दको अर्थ सुख होइन । सुख क्षणिक विषय हो । सुखविच मै टुट्ने वाला हुन्छ । तर, आनन्द कुनै प्रकारको राग, द्वेष, छल, कपट, झूठ, असत्य, व्यभिचार, दुःख, चिन्ता, परेशानी एवं बाधा आदि नभएको अवस्था हो । यस्तो अवस्था मानव जीवनमा सम्भव हुन सकेको छैन् । थोरै मानिसले मात्र यस्तो अवस्थालाई अनुभव गरेका हुन्छन् । जसले यस अवस्थालाई आत्मसात गरेका हुन्छन्, तिनै व्यक्ति समाजका श्रेष्ठ गुरु हुन् । मानव जीवन यस्तो जटिल एवं दुर्बोध भैं सकेको छ कि वहुत कठिन परिश्रम गर्दा पनि प्रत्येक पग-पगमा बाधा र अड्चनको सामना गर्नुपर्दछ । जीवनलाई अगाडि बढाउनको लागि धेरै किसिमको चिन्ता र दुःखलाई सामना गर्नुपर्छ । यसरी मानिसले यस्तो दुःख तकलीफलाई सहेर पनि जें कुरा प्राप्त गर्दछ त्यो सानो कुरा नै बन्नपुग्छ । सुनचाँदी, रुपैंया, पुत्र वा पत्नी, इष्टमित्र, स्वजन, ऐश्वर्य, घर एवं सम्पत्ति यी सवै थोक नश्वर हुन् । किनभने यी वस्तुहरु जबसम्म हामी रहन्छौं तबसम्म हुन्छ, हामी नरहेपछि यस्को अतित्व पनि समाप्त हुन्छ । यदि जुन दिन हाम्रो जीवन समाप्त हुन्छ, त्यो दिन एकमुठ्ठी खरानीको अलावा केही हात लाग्नेछैन् । न हामीले आफ्नो पूर्वजलाई केही दिन सक्नेछौं । नआउने पिंढीलाई एक मुठ्ठी खरानी वेगर केही दिन सक्नेछौं । हामीले प्राप्त गरेको वस्तु सबै क्षणभंगुर छ किनभने यी वस्तु हामी रहनुन्जेल हुनेछ, जब समाप्त हुनेछ यी वस्तु स्वतः समाप्त हुनेछन् । यो नै जीवनको अस्तित्व होइन । वास्तवमा यो जीवनको भाग पनि होइन । यसलाई आनन्द भनेर पनि भनिदैंन । अखण्ड आनन्दको तात्पर्य - यस्तो आनन्द जो संसारका प्रत्येक व्यक्तिको लागि एकसमान उपयोगी एवं अनुकूल हुन्छ । सुख भन्ने कुरा त प्रत्येक व्यक्तिको लागि अलग-अलग हुन्छ । कसैले धन प्राप्त गर्ने, कसैले शरीर स्वस्थ राख्ने, कसैले भोगविलास गर्नेलाई सुख सम्झेका हुन्छन् । कसैले मार-पीट, छल-कपट तथा अरुलाई पिडा दिनुलाई नै सुख सम्झेका हुन्छन् । यस्तो कुरा झुटो सुखको अनुभूति मात्र हो । यो वास्तविक सुख होइन् । यो त झन दुःख निम्त्याउने र अझ दुःखको मार्गमा जाने कार्य हो ।

सुख प्रत्येक अवस्थामा, प्रत्येक घटनामा, प्रत्येक स्थितिमा प्रत्येक व्यक्तिमा अलग-अलग हुन्छ । तर आनन्द यस्तो हुँदैन् । आनन्द संसारका समस्त प्राणीको लागि एकै प्रकारको हुन्छ । प्रत्येक व्यक्ति कुनै प्रकारको चिन्ता एवं व्याधि आदि नभएको आनन्द प्राप्त गर्न चाहन्छ । जहाँ भोग छ त्यहां रोगको चिन्ता वा भय हुन्छ । समाज वा कुलमा बदनाम होला कि भन्ने भय हुन्छ । सधैं कहीं मेरो कार्य पुरा हुदैन कि, आफैं आफुबाट दुःखको कारण वन्छ कि भनेर भय हुनाको कारणले समाजमा निश्चिन्तरुपमा घुमफिर गर्न सक्दैन् । केही कार्य गर्न चाहे पनि डराएर गर्छ किनभने

उसमा हरक्षण भय, चिन्ता रहिरहन्छ। यदि व्यक्तिसंग पैसा छ भने कसैले चोर्ने हो कि, कसैले विंश्वासघात गर्ने हो कि, इत्यादिकुराको आशंका रहिरहन्छ। यदि कोही बिल्कुल मौन्न भयो भने यो व्यक्ति विद्वान छैन, शास्त्रको जानकारी छैन तथा केवल मूर्ख छ भन्ने मानिसलाई लागेको हुन्छ। मानिस कुनै न कुनै विचारबाट चिन्ताग्रस्त भईरहेको हुन्छ। यदि बलवान वा शरीर स्वस्थ छ भने उसलाई कोही आएर गिराई दिन्छ कि वा पराजित गरिदिन्छ कि वा वदनाम गर्ला कि भन्ने भय एवं आशंका सधैं रहिरहन्छ। यसरी हेर्दा खेरी प्रत्येक सुखको पछाडि दु:ख लुकेको हुन्छ। जहाँ सु:ख छ वहां तनाव, आशंका, दुश्चिन्तता हुन्छ। त्यसैले सु:ख आफैंमा एउटा महत्वपूर्ण वस्तु होइन्। कारण सु:खको तीन हेतु छ जसमा - सुख एक मृगतृष्णा हो, जो आज छ भोली रहँदैन। सुख क्षण भंगुर छ, केही क्षणको लागि सुख प्राप्त हुन्छ। जुन सुख दिने वस्तु नै दु:खको कारण हुनसक्छ। जुन पत्नी ल्याउँदा हामीलाई सुख हुन्छ, यदि त्यही पत्नी कर्कशा भै भने दु:खको कारण हुनजान्छ। जुन सम्पत्ति हामीले उपार्जित गरेका छौं, त्यसैबाट सु:खको कारण त वन्छ, तर उक्त सम्पत्ति कसैले चोर्ने हो कि भन्ने हरसमय आशंका रहनसक्छ, त्यसैले सुख आफैंमा कोही महत्वपूर्ण वस्तु होइन्।

मानिस तनावरहित, चिन्तारहित, दु:खरहित, रोग, भय वा कलहको स्थिति सिर्जना नहोस भन्ने चाहन्छ। त्यसैले अखण्ड आनन्द प्रत्येक व्यक्ति प्राप्त गर्न चाहन्छ किनभने यसको अनुभूति आफैंमा एक महत्वपूर्ण एवं अर्निवचनीय र अद्भूत तत्वमय छ। साधन जुटाएरमात्र अखण्ड आनन्द प्राप्त हुदैंन। धनवाट पनि आनन्द खरिद गर्न सकिदैन्। शक्ति, वुद्धि एवं चतुऱ्याईवाट पनि आनन्द प्राप्त हुन सक्दैन्। आनन्द प्राप्त गर्ने वस्तु होइन्, यो एक अन्तरहृदयवाट निक्लने उर्जा हो। अन्तरहृदयवाट प्रवाहित उर्जायुक्त चैतन्य रस जो जीवनको लागि नभई नहुने तत्व नै आनन्द हो। जुन रस प्रवाहित भएपछि यस्तो स्थिति पैदा हुन्छ, जो आफैंमा निमग्न, वेसुध, पागल भई मस्तीमा भूम्ने वाला व्यक्तित्व बन्छ। व्यक्ति के इच्छा गर्छ भने सुख, सौभाग्य, धन, यश, मान, पद एवं प्रतिष्ठा आदि प्राप्त होस र मनमा कुनै किसिमको चिन्ता, भय, आकान्तता तथा तनाव नहोस भन्ने चाहन्छ। तर यस्तो मानिसले सोचे जस्तो हुँदैन। जे कुरा सोचिन्छ, सो भन्दा फरक कुरा प्राप्त हुन्छ। मन स्वच्छ, पवित्र र निर्मल नभईकन प्रसन्नता एवं आनन्दको अनुभूति हुँदैन भन्ने तथ्य कुराको ज्ञान मानिसलाई हुँदैन। मनको प्रसन्नता नै आनन्दको चिन्ह हो। यसैमा रमाउन सक्ने साधक नै ध्यानको गहिराईमा डुबुल्की लगाउन सक्छ।

त्यसैले आनन्दीत जीवनको लागि अत्यन्त आवश्यक वस्तु के हो र यसलाई हामीले कसरी, कुन प्रकारवाट प्राप्त गर्नसकिन्छ ? माथि भनी सकेको छ आनन्द रुपैंया पैसाले खरिद गर्न सकिदैन तापनि शक्तिवाट पनि प्राप्त गर्न सकिदैन्। त्यसैले जीवनलाई चिन्तामुक्त एवं तनावरहित वनाई असीम आनन्द प्राप्त गर्नको लागि आफ्नो अन्तरहृदयलाई मंथन गरेर त्यसभित्र आनन्दरसको प्रार्दुभाव गर्नुपर्छ। चिन्ता मुक्त जीवन वनाउने जो कल्पना वा क्रिया छ त्यो हो ध्यान हो। त्यसैले ध्यानलाई उपनिषदमा महत्वपूर्ण तथ्यको रुपमा मानेको छ। मानव जीवनलाई दुई भागमा वााडेको छ एक वाह्य जीवन र अर्को आन्तरिक जीवन। व्यक्ति आफ्नो वाह्य जीवनसंग बढी परिचित हुन्छ। जसमा आफ्नो समाज, पत्नी, पुत्र, वंधु, वांधव, रुपैंया पैसा, व्यापार व्यवशाय आदि विषयमा बढी जानकारी हासिल गरेकै हुन्छ। तर, व्यक्ति आन्तरिक जीवनसंग विल्कुल अनजान, अनभिज्ञ तथा कोरा नै हुन्छ। किनभने मानिसले आफ्नो आन्तरिक जीवनको विषयमा जान्ने कोशिश गरेको हुँदैन। खाली वाहिरी विषय वस्तुमा नै रमाई हिंडेको हुन्छ। सुख र आनन्द प्राप्त गर्नको लागि संसारमा नै खोज गरी रहेको हुन्छ। तर संसारको संशरणवाट उसलाई केवल दुःख मात्रै मिलि रहेको हुन्छ। मानव संसारमा सुखको खोज गर्दा गर्दै जीवन समाप्त गरिदिन्छ। तर सुख प्राप्त गर्न सकेको हुँदैन। यसैको नाम नै संसार हो। संसारमा सुख खोज्नु नै संसार वा माया हो। खोज्नु पर्ने थियो आफूभित्र सुख, तर मानव संसारमा खोज्न थाल्यो। जसले गर्दा सुखको स्थानमा सदा दुःख मात्र हात पऱ्यो। जीवनको अध्ययन गर्नुपर्ने विषय आन्तरिक हो। जसरी वाह्य जीवनको आवश्यकता र अनिवार्यता छ, त्यसैगरी आन्तरिक जीवन पनि त्यति नै अनिवार्य एवं आवश्यक छ। तर यस्तो ज्ञान स्कूलका शिक्षक, माता, पिता, परिवार वा स्वजन साथीभाई, इष्टमित्र कसैले पनि दिन सक्दैनन् र दिइएको पनि छैन्। स्कूल वा कलेजको शिक्षावाट व्यक्तिको आधा जीवन वा वाह्य जीवन सायद सफल हुन्छ तर आन्तरिक जीवन उस्ले जस्तो लिएर आएको हुन्छ त्यस्तै रहेको हुन्छ। जवसम्म व्यक्तिको आन्तरिक जीवनको पूर्णता हुदैन् तबसम्म तनावरहित जीवन, आनन्दको अनुभूति, मानसरोवररुपि तलाउको आनन्दको लहर, जीवनको एक नयाँ प्रवाह, आँखामा चमक र प्रसन्नताको भाव आउन सक्दैन्। आँखामा चमक, प्रसन्नता, ओज, स्फूर्ति, क्षमता, धैर्य वा मग्न रहने प्रक्रिया केवल आनन्दवाट मात्र प्राप्त हुन्छ। त्यसैले आनन्दको प्राप्त गर्ने एक मात्र तरिका ध्यानको अभ्यास हो। जहाँ वाह्य जीवनमा सफलता प्राप्त गर्नु सामाजिक दृष्टिले आवश्यक छ। ठीक त्यस्तै प्रकारले जीवनको पूर्णता, आनन्दता र तनाव रहित जीवन प्राप्तिको लागि आन्तरिक जीवनमा प्रवेश गर्नु आवश्यक हुन्छ।

आन्तरिक जीवनको यात्रा ज्यादा महत्वपूर्ण, मूल्यवान एवं सार्थक छ भनि वताउने र आर्शिवाद दिने गुरु नभएसम्म कुनै पनि साधना अगाडि बढ्न सक्दैन। हाम्रो जीवन तृष्णाको पछाडि दौडिरहेको छ, जुन मृत्यु वा श्मशानमा गएर समाप्त हुने वाला छ। यस्तो जीवन बाचेर के फाइदा छ ? यस्तो जीवनको अर्थ वा उपयोगिता के हो ? आदि प्रश्नहरु हाम्रा अगाडि गुञ्जिरहन्छ। त्यसैले यस्तो जीवन आफैं आफूमा नश्वर वा व्यर्थ छ। मृत्यु पछि जीवनको मूल्य र उपयोगिता के नै हुन्छ र आन्तरिक जीवनमा प्रवेश गर्ने क्रिया जीवनको एक वास्तविक धर्म हो, जीवनको एक यथार्थ घट्ना हो, जीवनको एक चिन्तन हो। जो व्यक्ति चित्तशुद्धिको मार्गमा विचरण गर्छ, उसैले जीवनको मर्मलाई बुझेको हुन्छ। यसै तथ्यलाई विद्धानहरुले धर्मको संज्ञा दिएका छन्। त्यसैले हामी जीवनको जुन अवस्थामा खडा छौं, चाहे बीस वर्षको हौं, चाहे बुढो हौं, चाहे स्त्री हौं, चाहे पुरुष हौं, चाहे राम्रो वा नराम्रो जेसुकै हौं। एकछिन सोचेर हेर्दा हामी आधा जीवन मात्र बाँची रहेका रहेछौं। के आधा जीवन जिउनुको कुनै अर्थ छ र ? जीवनको वारेमा ज्ञान छैन भने जीवनमा वाँचेर मात्र के फाइदा हुन्छ ? केही रुपैंया, धन, दौलत, मरेपछि छोराको लागि छोडि दिएको सम्पत्तिले छोरा छोरीलाई केही क्षणलाई सुख मिल्ला। तर शान्ति र आनन्द उनीहरुलाई पनि मिल्ने छैन। जन्मनु, जिउनु र मर्नु जीवनको अधुरोपन हो। यस्तो जीवन त वास्तविक जीवनको आधा भाग हो, यसबाट केही सुखको अनुभूति हुन्छ होला, केही सन्तुष्टि हुन्छ होला। के सम्पत्ति, धन, वैभव नै सवथोक हो त ? अवश्य पनि होइन। जीवनको सबचिज त आन्तरिक जीवनमा प्रवेश गरेपछि मात्र प्राप्त हुन्छ। जसरी वाहिरी जीवन, वाहिरी परिवेश, वाहिरी मानिससँग सम्पर्क स्थापित भएको हुन्छ, त्यसैगरी आफ्नो आन्तरिक जीवनमा उत्रिने प्रक्रियाको भान हुनुपर्छ। जति हामी आन्तरिक जीवनको गहिराईमा उत्रन सक्छौं त्यति नै जीवनको पूर्णता प्राप्त हुँदै जान्छ। त्यसैले आन्तरिक जीवनको गहिराईमा उत्रने प्रक्रियाको ज्ञान केवल सद्गुरुको माध्यमबाट मात्र सम्भव छ। त्यसैले जीवनमा ध्यानको प्रक्रिया एक आवश्यक एवं अनिवार्य तत्व हो भनेर गुरुले नै हात समातेर सम्झाउने प्रयास गर्नुहुन्छ।

ध्यानको तात्पर्य निश्चल, निर्विकार भावमा एकै स्थानमा कुनै एउटा सजिलो आसनमा लामो समयसम्म रही रहनु हो। ध्यान गर्नको लागि सायंकाल, प्रात:काल, कुनै किसिमको हो-हल्ला वा कोलाहल कम भएको स्थान उपयुक्त हुन्छ। विशेष गरी प्रात: कालिन सूर्योदय भन्दा अगाडिको समय सवैभन्दा श्रेष्ठ मानिन्छ। ध्यानको अभ्यासको लागि शान्त चित्त र निर्विकार भावमा बसेर विस्तारै आँखा बन्द गरेर

वाहिरी समाजको आफ्नो सम्वन्ध विच्छेद गर्दै मनमा कुनै पनि प्रकारका विचारहरु आउन दिनुहुन्न । विस्तारै आन्तरिक जगतमा उत्रिने क्रिया गर्नु, यस्तो अनुभव गर्नु म ध्यान मग्न भै रहेछु । हुनसक्छ, पहिला-पहिला सफलता नमिल्न सक्छ, तर अभ्यास भई रहेको छ भने पक्का पनि केही परिवर्तन भई रहेको हुनसक्छ, तर यस्ता कुराहरु हामीलाई थाहा नभएको हुनसक्छ । यसमा आफ्नो लक्ष्य, उद्देश्य वा कार्य केवल शान्तभावमा बस्नु, आफूले केही गर्नु पर्दैन, केही नसोच्नु, कुनै किसिमको विचार आउन नदिनु, ध्यान लागिरहेको नलागेको कुनै विषयमा चिन्तन गर्नु हुदैन् । केवल वाहिरी संसारबाट मनलाई यथासम्भव अलग गराएर शान्तभावमा एक मिनट, दुई मिनट, पाँच मिनट, दश मिनट, पच्चीस मिनट, चालीस मिनट जति सक्यो वढी समय निष्कम्प भएर शरीरलाई हलचल नगराई नेत्र बन्द गरेर वस्नु पर्दछ । यसरी विस्तारै आफ्नो मन आफैंमा नियन्त्रित हुँदै जान्छ । आफूलाई थाहा नै नहुनसक्छ, ध्यान गहिराईमा गइरहेको छ । यसरी विस्तारै एक दिन, दुई दिन, चार दिन, दश दिन, पन्ध्र दिन वा महिना विती सकेपछि वाहिरी संसारप्रति विरक्त भएर आन्तरिक सुखद अनुभूति हुन थाल्दछ । यदि हामी निरन्तर पन्ध्र मिनेट यस प्रकारले शान्तभावमा केही विचार, चिन्तन, मनमा कुनै प्रकार आरोह अवरोह, तर्क-कुतर्क आदिलाई आउन नदिई केवल आफू बसीरहेको मात्र भान हुने गरी ध्यानमा बसेमा केही दिनमा ध्यान लाग्न थाल्दछ । यसरी अभ्यास गर्दा शुरु-शुरुमा वाहिरी आवाज सुनिन्छ । विस्तारै ध्यानको अभ्यास बढाउँदै गएमा वाहिरी कुनै पनि आवाज कानले सुन्न छाड्दछ । यसको अर्थ ध्यान गर्नेको वाहिरी संसारबाट विरक्त हुंदैछ । यसरी विस्तारै आन्तरिक जगत जसलाई प्राण शरीर भनिन्छ, उस देहमा प्रवेश पाउँछ । प्राण देहको वाहिरी संसारसंग कुनै सम्वन्ध छैन् । मनको वाहिरी देहसंग सम्वन्ध नभई भित्री देह प्राणमा गएर सम्पर्क स्थापित हुन्छ । एक महिनाको अभ्यासपछि साधकले प्राणदेहसंग सम्पर्क स्थापित गर्न सक्छ । त्यसपछि अगाडि ध्यानको जुन अवस्था हो त्यो एक महत्वपूर्ण क्षण हुनेछ । उस प्राण देह प्राप्त गरिसकेपछि साधक तवपनि निरन्तर ध्यानको अभ्यास वढाउँदै लगेमा निर्विकार भावमा प्रवेश पाउन सक्छ ।

ध्यानमा रहँदा जति भित्र गयो उति आनन्द हुन्छ । यसरी ध्यानरुपि गहिराईमा प्रवेश गर्दै गएपछि साधकमा एक विशेष प्रकारको परिवर्तन आउन थाल्दछ । जति ध्यानको अवस्था गहिरो हुदैं जान्छ, त्यति असिम आनन्दको अनुभूति प्राप्त हुदैं जान्छ । माथि नै भनिसकेको छ यसको लागि केही विचार, चिन्तन गर्नु पर्दैन केवल शान्तभावमा बस्न सिक्नुपर्दछ । जब मन प्राण देहबाट अगाडि वढेर अझ

गहिराईमा जान्छ, तब सुक्ष्म शरीरको प्राप्त गर्दछ । यो शरीर प्राण शरीरभन्दा धेरै गुणा सुक्ष्म छ । सुक्ष्म शरीरको तात्पर्य मनको सम्पूर्ण ब्रम्हाण्डसंग सम्पर्क स्थापित हुनु हो । यसरी ध्यानयोगको प्रक्रियाबाट वाहिरी विषयबस्तुबाट विरक्त भएर आन्तरिक जगत वा व्रम्हाण्डसंग सम्पर्क भई सम्पूर्ण ब्रम्हाण्ड आफ्नो सामुन्ने प्रत्यक्ष हुनथाल्छ । ध्यानको अवस्थामा घर-परिवार, बंधु-बांधव, इष्टमित्रलाई देख्नथाल्छ । यस्तो पनि देख्न सकिन्छ संसारमा कुन-कुन घटना घटी रहेको छ सो दृष्यमान हुनथाल्दछ । आफूले आफ्नै शरीर पनि देख्न सकिन्छ । सुक्ष्म शरीरको माध्यमवाट हामी द्रष्टा बनेपछि सम्पूर्ण प्रकृति आफ्नो अगाडि प्रत्यक्ष हुन्छ । शुक्ष्म शरीरको तात्पर्य जव व्यक्ति प्राण शरीर भन्दा भित्री शरीरको प्राप्त भएपछि त्यो व्यक्ति एक स्थान विशेष, सानो शहरमा मात्र सिमीत नभई पूरा शहर, पूरा देश, पूरा संसार आफ्नो सामुन्ने बिल्कुल खुल्ला किताव जस्तै हुनपुग्छ । ध्यानको प्रक्रियामा दोस्रो चरण शुक्ष्मशरीर हो । जसमा अन्तर्चक्षु वा आत्मचक्षुको माध्यमबाट सो कुरा दृष्यमान हुनजान्छ । यसरी शुक्ष्म शरीरको चलायमान भएपछि अर्को चरणमा व्यक्तिले ब्रम्हशरीरको प्राप्त हुन्छ । ब्रह्म शरीरको प्राप्त हुनुको तात्पर्य ब्रम्हमय हुनु हो । आफैंमा उस ब्रम्हको स्थिति साक्षात्कार हुनपुग्छ । समस्त ब्रम्हाण्ड एक ब्रम्हका पर्याय हो । यस समस्त विश्व ब्रम्हाण्ड अनन्त छन् । यस शरीरमा एकमात्र शरीर छैन, स्थुल शरीर, प्राणमय शरीर, शुक्ष्म शरीर, मनोमय शरीर, आनन्दमय शरीर, ब्रम्ह शरीर आदि छ । जसमा ध्यानयोगको माध्यमबाट ब्रम्ह शरीरसम्म पुग्न सकिन्छ । यस प्रकारको प्रक्रियाबाट व्यक्तिमा विचित्र अनुभूति हुनथाल्दछ । आफूले आफैंलाई एक मामूली व्यक्तिको रुपमा नदेखि म नै ब्रम्ह रहेछु भन्ने ज्ञात हुनेछ । यस ब्रम्ह शरीर एक विशाल आनन्दको सागर हो, समुद्र हो, जहां आनन्दको सिवाय अरु कुनै बस्तु देखिने छैन् । जहाँ तनाव, कुनै प्रकारको चिन्ता, दु:ख, कष्ट, बाधा, आदिको निवारण भई आफैंमा पूर्ण चैतन्यता प्राप्त आनन्दको लहर आएको अनुभव हुनेछ । व्यक्तिको चेहरामा असीम आनन्दको तृप्ति भएको देखिने छ । पूर्णता, मस्ती, चैतन्यता र चेहराको आभा मण्डल उज्यालो अलग प्रकारको व्यक्तित्वको निर्माण हुन्छ । यो घटना वहुत महत्वपूर्ण भएकोले यसवाट व्यक्ति पूर्ण पुरुष बन्नसक्ने प्रक्रियाको थालनी हुन्छ । "अहं ब्रह्मांस्मि द्धितीयो नास्ति" भन्ने वाक्यको सार्थकता यही अवस्थाको कुरा हो ।

जति ध्यान सघन र परिपुष्ट हुन्छ, उति साधकको चेतनाको स्तर उच्च र महान हुँदै जान्छ । यसैले उच्च समाधिस्थ व्यक्तित्व लोक कल्याणमा रमाउँछन् । लोकको सेवा नै उनीहरुको समाधि अवस्था हुन्छ । प्राणी कल्याण नै ध्यान हुन्छ । पलेटी

कसेर ध्यान गर्नु त उनीहरुको लागि जड ध्यान हुनजान्छ । उक्त अवस्थामा साधक ब्रम्हाण्डमा अर्को कुनै वस्तु नै देख्दैन्, केही देख्छ भने त्यो ब्रम्हलाई मात्र देख्नेछ । पूरा ब्रम्हाण्ड आफ्नो आन्तरिक जगतमा समाएको देख्नेछ । त्यसैले म नै ब्रम्ह हुँ । जहां ब्रम्ह छ त्यहाँ ब्रम्हाण्ड छ र वहाँ जीवनको प्रत्येक क्रियाकलाप वा घटना छ । जीवन वा विश्वको घटना मात्र नभई समस्त लोकहरुको हलचल, घटना, आफ्नै अन्तरजगतमा समाहित भएको देख्न सक्नेछ । जसले यो स्थितिको प्राप्त गर्दछ त्यसैले भगवानको दर्शन प्राप्त गरी असीम आनन्दको अनुभूति प्राप्त गर्नसक्छ । यसैलाई ध्यान समाधिको अवस्था भनिन्छ । ध्यान गर्नुको अन्तिम लक्ष्य पनि यही नै हो । ध्यानले भौतिक सुख र सुविधादेखि दैविक शक्ति प्राप्त गरी अखण्ड आनन्दको अनुभूति गराउने भएकोले मानव जीवनमा मुक्ति प्राप्त गर्नको लागि ध्यानको अभ्यास अति नै जरुरी छ ।

(ज) निर्वाण वा समाधि (Realization)

समस्त प्रकारको द्वन्द समाप्तिको अवस्था समाधि वा निर्वाण हो । समत्व भावमा प्रवेश पाउनु समाधि हो । उपाधि रहित समताको अवस्थामा स्थिर रहने सक्ने व्यक्तित्वले नै समाधिलाई चुम्न सक्छ । योग साधनामा धारणा र ध्यानपछिको अवस्था समाधि (Realization) पर्दछ । अस्थिर र चञ्चल मनलाई ज्ञान र वैराग्यको निरन्तर अभ्यासद्वारा स्थिर र शान्त बनाउनु समाधि हो । ध्यानको परम शिखर नै समाधि हो । समाधि दुई किसिमको हुन्छ । एक सविकल्प समाधि र अर्को निर्विकल्प समाधि । साकार ब्रम्हको दर्शन गर्नुलाई सविकल्प समाधि भनिन्छ भने निराकार परब्रम्हको दर्शन गर्नुलाई निर्विकल्प समाधि भनिन्छ । प्रथमत: साधकले साधनाद्वारा सविकल्प समाधिको प्राप्त गर्छ । सविकल्प समाधि नै पूर्णताको अवस्था होइन । त्यसैले सविकल्प समाधि परिपाक भएपछि निर्विकल्प समाधिमा प्रवेश पाउनसक्छ । निर्विकल्प समाधिको अवस्थामा पुग्नको लागि अति अठिन पर्दछ । किनकी यो स्थिति भनेको अत्यन्तै परिपक्व अवस्था हो । परिपक्व ज्ञानको अवस्था नै निर्विकल्प हो । सविकल्पमा कुनै कुरा वांकी रहन्छ वा विकल्प रहन्छ । निर्विकल्प अवस्थामा कुनै पनि विकल्प रहँदैन । यसैले निर्विकल्प समाधिको अवस्था नै पूर्णता र उच्चताको अवस्था हो । यस अवस्थामा साधक शरीर, इन्द्रिंय, मन एवं बुद्धिका क्रियाहरु भन्दा पर पुगी स्थित-प्रज्ञ व्यक्तित्व बन्छ । यस अवस्थामा काम, कोध, लोभ, मोह, अहंता र ममता आदिको अन्त्य भई परमात्मा परब्रह्मको अनुभव प्राप्त गरी ब्रह्ममय हुन्छ । यसै अवस्थालाई सच्चिदानन्द भनिन्छ । जसलाई वर्णन गर्न

नसक्ने भएकोले "अवर्णनीय स्थिति" पनि भनिएको छ । यही योगको सर्वश्रेष्ठ सिद्धि भएकोले यसलाई तुर्यावस्था, परमहंसावस्था, कैवल्य, ब्रह्मानन्द, निर्वाण, मुक्ति, बोधिसत्व, प्रेमानन्द, भगवानको दर्शन, ईश्वरदर्शन, कुण्डलिनी जागरण, विशुद्ध चेतन अवस्था आदि समाधि कै पर्यायवाची शब्दहरु हुन् । जसबाट मनुष्यले सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अस्तेय, शान्ति, प्रेम, दया, क्षमाशील, कृपाशील, धैर्य, स्वतन्त्रता, आनन्द र विश्वबन्धुता जस्ता महान् गुणहरु प्राप्त गर्दछ । यस्ता गुणहरुको परिपूर्ण व्यक्तित्व नै महान र नमस्कार गर्न योग्य हुन्छन् । समाधिमा शरीर र मनको हद समाप्त भई आत्मा अजर अमर रहेछ भन्ने ज्ञान हुन्छ । यसैलाई समयभन्दा पर रहेको अवस्था भनिन्छ । यस स्थितिमा पुग्ने व्यक्तिलाई मृत्युञ्जय पनि भन्दछन् । तिनै व्यक्तिबाट सद्गुरुको कार्य शुरु हुन्छ । मानिसको दु:खको कारण के हो भने भयनिर्देशित (Fear-Guided) र आशक्ति निर्देशित (Attachment-Guided) भएर बाँच्नु हो । तर भगवत् दर्शन गरेका व्यक्ति Self-guided बन्दछ । Self-Guided को तात्पर्य आत्मा निर्देशित व्यक्ति हो । आत्मा निर्देशित हुनु भनेको ऊ स्वयं आफ्नो गुरु हुनु हो ।

समाधिरुपि फूल हृदयमा विकसित हुन थालेपछि साधक ध्यानस्त अवस्थामा ज्ञान, ज्ञाता र ज्ञेय एकाकार भई अखण्ड परमानन्द प्राप्त गर्दछ । यो अवस्थामा साधकले नित्य नवशान्ति चिरवर्तमानलाई अंगिकार गर्दछ । समाधिको अनुभूति आशातीत एवं कल्पनातीत स्थितिको आनन्द हो । समाधिको अवस्था कुनै विषयको अनुभव होइन । निर्विकार, न्यायकारी, अजर, अमर, अभय एवं ज्योर्तिस्वरुपको ज्ञान अवस्था नै समाधि हो । यसैले समाधिमा अनिवर्चनीय अवस्थाका ज्ञान प्राप्त हुन्छ । समस्त ब्रम्हाण्डमा विचरित अणिमादि सिद्धिहरु प्राप्त गर्ने क्रिया समाधि अवस्थामा आउँछ । त्यसैले समाधिका तात्पर्य स्वयं पूर्णरुपमा ब्रम्ह बन्ने अवस्था हो । ब्रम्हको अनुभूति, सामीप्यता, दर्शन आदि मात्र नभई ब्रम्हमय भएर आफैंमा पूर्ण निश्चिंत भएर डुब जानेको प्रक्रिया समाधि हो । समाधि शक्ति प्राप्त भएपछि साधक स्वयं गुरु बन्दछ । वारम्बार मन्त्र, योग र साधनाको अभ्यासबाट समाधि प्राप्त भई व्यक्ति आन्तरिक रुपले शान्त र स्थिर भई वाह्य रुपले सक्रिय कार्य गर्दछ । समाधिको अवस्थामा पुग्नको लागि गुरुको सहायता नभईकन पुग्न सकिदैन । गुरुको कृपा र आशीर्वाद भयो भने समाधि अवस्थामा जानको लागि कुनै प्रकारको प्रयत्न र परिश्रम गर्नु पर्दैन । प्रणायाम वा भस्त्रिका आदि योगका अभ्यास त केवल शरीर र चित्त शुद्धि गर्ने क्रिया मात्र हो । एक शक्ति समाधिको सहाराबाट निरन्तर अगाडि बढ्नेको क्रिया नै ब्रम्हमय हुने साधना हो । जसरी अगाडि बढ्दै जानेछन् त्यसरी नै सुख,

सौभाग्यको अनुभूति हुँदै जान्छ । अनुहारमा एक प्रकारको आभामण्डल आउन थाल्दछ । समाधि अवस्थामा नै सांसारिक कार्य गरिरहेको हुन्छ, तर निर्विचार, निर्विकल्प अवस्थामा रहेर सबैको काम गरेपनि कसैको नभई सवको हुनपुग्छ । यस अवस्थामा अनुहारमा एक विशेष प्रकार तेज विम्व प्रतिविम्बित भएको भान हुन्छ । यस्तो लाग्छ यो व्यक्ति भव्य अथवा अद्वितीय पुरुष रहेछ भन्ने भान हुन्छ । यस्ता पुण्यवान व्यक्तिको बारम्बार सवैजना देख्नेको इच्छा गर्दछन् । यदि यस्ता व्यक्तिले कसैलाई गाली गऱ्यो वा पिट्यो भने पनि आनन्दकै अनुभव गर्नेछ । प्रत्येक शव्दले पुष्पहार दिएको अनुभव हुनेछ, त्यो व्यक्ति एक चुम्वक जस्तै सवै जना उसको सान्निध्य र सायुज्यता प्राप्त गर्न हरदम इच्छा र आकांक्षा गर्दछन् । यदि तपाई केही कुरा भन्नोस नभन्नोस पनि त्यस्ता व्यक्तिको साथ रहँदामा नै उसलाई विशेष अनुभूति, सुख वा तृप्तिको भान हुनेछ । यो अवस्थामा महिनौं समाधि लाग्नसक्छ । शरीर त यही रहन्छ, बाहिरी व्यक्ति यस शरीरको मात्र देख्छन् । सूक्ष्म शरीर उस समय अन्यत्र विचरण गरिरहेको हुन्छ । सूक्ष्म शरीरको अवस्था उच्च भईराखेको हुनेछ । उस अवस्थामा रहेर तपाईले आफ्नु अवस्थालाई देख्नसक्नु हुनेछ, अनुभव गर्न सकिनेछ, सवै भन्दा ठूलो कुरा मनुष्य जातिको लागि केही दिन सक्ने स्थिति हुनेछ ।

पूर्णता, पवित्रता र आनन्दताको मार्ग साधना हो । साधनाको अन्तिम लक्ष्य समाधि हो । यसैले साधनाद्धारा पूर्णता प्राप्त हुन्छ । यसैलाई कला भनिन्छ । पूर्णताको मार्गमा प्रथम कलादेखि सोह्रौं कलासम्म प्राप्त गर्दछ । कलापूर्ण जीवन पूर्णताको अवस्था हो । सबै साधक, योगी एवं तपस्वीले पूर्ण कला प्राप्त गर्न सक्दैनन् । भगवानका अवतारी पुरुषले मात्र कलापूर्ण जीवन प्राप्त गर्न सक्दछ । साधकले गुरुको माध्यमवाट नै एकादशकलासम्म प्राप्त गर्नसक्छ । विस्तारै साधना र तपस्याको बलले वाह्रौं, तेह्रौं, चौधौं, पन्ध्रौं र सोह्रौं कला क्रमवद्ध रुपमा प्राप्त हुँदै जान्छ । भगवान श्रीकृष्ण सोह्र कला सम्पन्न व्यक्तित्व हुनुहुन्थ्यो । त्यसैले उहाँलाई अवतारी पुरुषहरुमा श्रेष्ठ पुरुषको रुपमा मानिएको छ । साधक वाह्रकला भन्दामाथि उठेपछि सही अर्थमा ऊ पुरुष बन्दछ । पुरुषोत्तम वन्दछ । चैतन्य ब्रम्ह वन्दछ । गृहस्थमा रहेर पनि पूर्ण योगी बन्दछ, पूर्ण योगी भएर पनि पूर्ण गृहस्थ बन्दछ । यस्तो अवस्था आउनु जीवनको पूर्णताको परिचायक हो । यो स्थितिमा व्यक्ति अखण्ड आनन्दमा निमग्न हुनेछ । फेरि उसको जीवनमा राग, द्धेष, दुःख, कष्ट, भय वा पीडा आदि आउने छैन् । किनभने उसले प्रकृतिलाई पनि हस्तक्षेत्र गरेर कुनै पनि बस्तु पाउन सक्छ । विपरीत परिस्थितिको पनि अनुकूल बनाउन सक्छ । उसको कुनै

प्रकारको चिन्ताले सताउन सक्दैन् । यद्यपि उसको जीवनमा चिन्ता, बाधा, परेशानी, दुःख वा कष्ट, अभाव, पीडा, आलोचना एवं गालीहरु आउनसक्छ, तर त्यस्ता प्रकारको चिन्ताले उसको चित्तमा कुनै प्रभाव पार्न सक्दैन् । कसैले गाली गर्ला कि भन्ने ख्याल उसमा हुदैन् । आफ्नै मस्तीमा अगाडि बढ्दै पूर्ण शास्त्रको ज्ञाता भई सबै वेद, पुराण उसको कंठस्थ हुदै जान्छ । जहाँ जस्तो प्रकारको उदाहरण दिन चाहन्छ उसले दिनसक्छ । गीताको भाष्य लेख्न सक्नेछ । महाभारत, रामायण, उपनिषद, विज्ञान, चेतना आदि कुनै पनि विषयमा घण्टौं बोल्न सक्ने व्यक्तित्व हुनेछ । यसरी घण्टौं बोल्न सक्ने क्षमता समाधिपछि प्राप्त हुन्छ । उसलाई कुनै पनि कार्य नगर्दा पनि गुरुको शक्तिले अगाडि बढाउँदै लैजानेछ । तब सही अर्थमा व्यक्ति पूर्ण व्यक्तित्व भई पूरा ब्रम्हाण्डको एकभाग बन्छ । एक चैतन्य पुरुष बन्नेछ, जसलाई महापुरुष, विशिष्ट मानवको संज्ञाले विभूषित गर्दछन् । जसलाई ब्रम्ह भनेर भनिन्छ, जसलाई अखण्डानन्द वा परमानन्द भनेर पनि भनिन्छ ।

शास्त्रले धारणा, ध्यान र समाधिको मार्गलाई आन्तरिक जीवनको श्रेष्ठतम मार्ग बताएको छ । परिपूर्णताको मार्ग मानेको छ । यसैलाई संस्कृति पनि भनेको छ । जो संस्कृतिलाई अपनाउँछ, उसैले दिव्य इश्वरीय अनुभूति पनि गर्न सक्छ । यसैले समाधि अनुभूतिको अवस्था हो । आन्तरिक जीवनको माध्यमबाट व्यक्तिले समस्त सत्यको अनुभव गर्नसक्छ । त्यही सत्यको माध्यमवाट जीवनमा पूर्णता र आनन्दता प्राप्त हुन्छ । फेरि उसको जीवनमा भूख-प्यास दुःख, दर्द, बैचैनी, छटपटाहट केही रहदैन् । उसले कुनै प्रकारवाट पनि प्रकृतिको अनुकूल वनाउनसक्छ, प्रकृतिलाई नियन्त्रण गर्नसक्छ, प्रकृतिबाट फाइदा उठाउन सक्छ । यस्तो समाधिको अवस्थामा पुग्नको लागि मन्त्रको माध्यमबाट पनि पुग्न सकिन्छ, जुन ऋग्वेदमा दिइएको छ, अरु प्रकृयामा अष्टाङ्ग योगसाधनावाट पनि प्राप्त हुन्छ, भक्तियोगमा निमग्न भएमा पनि प्राप्त हुन्छ, निष्काम कर्ममा प्रवृत्त भएमा पनि सहज हुनसक्छ । कुनै पनि माध्यमबाट हुनसक्छ, यसैवाट भनेर कसैले पनि किटान गर्न सक्दैनन् । तर, सद्‌गुरुको प्रसाद विना कुनै पनि साधनावाट यस्तो स्थितिमा साधक पुग्न सक्दैन । सद्‌गुरुको संगत र आशीर्वाद, सन्तहरुको मिलन, सद्‌शास्त्रहरुको अध्ययनले ध्यान, धारणा र समाधिको घट्‌ना एकैसाथ घट्‌न सक्ने सम्भावना हुन्छ । तर सद्‌गुरु विना ज्ञान चाहिं कहिल्यै हुन सक्दैन् । गुरु नै सवै शास्त्र वेद, पुराणहरुको ज्ञान गराउनु सक्नु हुन्छ । गुरुले नै पूर्णता दिन सक्नु हुन्छ । त्यसैले गुरु नभई साधना पनि सफल हुन सक्दैन् । गुरुको सहायताद्धारा समाधिलाई परिपक्व भएपछि साधक प्रशान्त अवस्थामा पुग्छ । प्रशान्त अवस्थावाट दर्शनको अवस्था आउँछ । तब साधक पूर्णताको मार्गमा छ भन्ने ज्ञान हुन्छ ।

वेद व्यासले वेदका मन्त्रहरु समाधि अवस्थामा लेख्नु भएको हो । उहाँले समाधिकै अवस्थामा अठार पुराणहरु लेख्नु भयो । श्रीमद्‌भागवत महापुराण लेख्नु भयो । यसैले मन्त्रहरुको उच्चारण र जप गर्नाले साधकले ध्यानसिद्धि प्राप्त गर्दछ । ति मन्त्रहरुमा कुनै कुनै यस्ता मन्त्रहरु पनि छन्, जसलाई सुन्नाले वा उच्चारण गर्नाले व्यक्तिको हृदयका तन्तुहरु जाग्रत भई ध्यान एवं धारणा शक्तिमा मजबूत वा परिपूर्णता आई भगवानको कृपा तथा आशीर्वादले समाधि प्राप्त हुन्छ । जसवाट व्यक्ति ब्रम्हमय भई समस्त विद्यालाई जान्न सक्ने बन्दछ । यसैलाई अखण्डानन्द वा सच्चिदानन्द विशुद्ध ब्रम्हत्वको स्थिति पनि भनिन्छ । माथि धारणा, ध्यान र समाधिलाई जीवनको पूर्णता प्राप्त गर्ने दिव्य मार्गको रुपमा लिइएको छ । जुन आफैंमा "अहं वह्ट्मांस्मि, तत्वमसि महावाक्य, प्रज्ञानं ब्रम्ह तथा अयनात्म ब्रम्ह" को अवस्था हो । यही जीवनको महान दर्शन हो । जसलाई योगशास्त्रमा योगसूत्रको रुपमा लिइन्छ भने वेदमा वेदान्त दर्शनको रुपमा लिइन्छ । यसकारण समस्त शास्त्र, वेद, दर्शनहरुले योगलाई परमात्मा प्राप्तिको लागि अत्यन्त सहज मार्ग भनि वताएका छन् ।

❀

कृष्णात्परं किमपि तत्वमहं न जाने

भाग ४

श्रीमद्भागवत महापुराणसंग सम्वन्धित केही दिव्य ज्ञानमय कथा

॥ ॐ गुरु परमात्मने नमः ॥

१. श्रीमद्भागवत महापुराण महात्म्य

भगवान् व्यास महामुनिद्धारा रचित् श्रीमद्भागवत महापुराणलाई वेद, उपनिषद, योग दर्शन, मीमांसा, साख्य, वेदान्त दर्शन एवं सम्पूर्ण पुराणहरुको पनि निचोडको रुपमा लिईएका छ। साक्षात् भगवानको कलावतार अद्धितीय महापुरुष श्रीवेद व्यासजीलाई यस पुराणको रचना गरेपछि मात्र शान्ति मिलेको थियो । किनकी यस कथामा भगवानको प्रेममय लीला रस माधुर्यको वर्णन भएको छ, जसद्धारा मानवको अन्तरहृदय शुद्ध भई परमात्मा दर्शन प्राप्त गर्न सहायक हुनेछ। जस्तै एउटा आँपको वृक्षको जरा, पात, हाँगा, फेद आदिलाई अरु सम्पूर्ण धर्मशास्त्रको संज्ञा दिन सकिन्छ भने आपको पाकेको फललाई चैं श्रीमद्भागवत महापुराणको रुपमा लिन सकिन्छ। त्यसैले यस कथाको भाव, भङ्गि र रसलाई पूर्णरुपेण श्रवण गर्नाले अनन्त फल मिल्दछ भनि शास्त्रमा उल्लेख भएको छ । आध्यात्मिक साधनाको मूलमर्म भक्ति, वैराग्य र ज्ञान भएकोले यी तीनै तत्वहरुको अपूर्व संगम यस पुराणमा पाइन्छ। मनुष्य जीवनको रहश्य के हो भन्ने तथ्यलाई साधनाको माध्यमवाट पत्ता लगाउनु पर्दछ । भागवत् ज्ञान श्रवणबाट जिज्ञासाको अभिवृद्धि भै साधना गर्ने अभिलाषा तीर मन जानेछ, तर श्रवणमात्रले साधना अगाडि वढ्न नसक्ने भएकोले श्रवण गरेको विषयवस्तुको चिन्तन र मनन गरी त्यसलाई जीवन व्यवहारमा समेत परिवर्तन ल्याउन सकेमा वास्तविक रुपमा कथा सुनेको सार हुन्छ। श्रीमद्भागवत कथामा मनुष्य जीवनको वाल, जवानी र वृद्ध अवस्थाहरुलाई मर्म स्पर्शी भावहरुले व्यक्त गरेको छ । यस क़थाले साधनात्मक जीवनको यात्रामा विचरण गर्नेहरुको लागि जान्न चाहेको यथार्थ सत्यतथ्य कुराको वोध गराई आत्मप्राप्तिको मार्गतर्फ अभिप्रेरित गर्न महत्वपूर्ण सन्देश दिएको छ। यस कथाको अनुष्ठानले भक्ति, ज्ञान एवं वैराग्यलाई वृद्धि गरी साधना पथलाई अझ अग्रसर वनाउन अहम भूमिका खेलेको कुरामा सवैलाई विश्वास छ । यसैले हिन्दू सभ्यता र संस्कृतिको आर्य मुलुकहरुमा श्रीमद्भागवत कथा यज्ञको महत्वलाई श्रेष्ठ मानिएको छ। यसै अनुसार अनुष्ठान कार्यहरु पनि निरन्तर रुपमा हुँदै आएको कुरा सबैलाई विदितै भएकै हो । यस्ता मार्मिक र भावुक ज्ञानको संगालो भएको कथाको श्रवण एवं अनुष्ठानबाट मानवीय चेतनाको जागरण भै चरित्र निर्माण अभियान जस्तो महत्वपूर्ण कार्यलाई पनि ठूलो टेवा दिने कुरामा हामी आशावादी छौं ।

आजको बदलिंदो परिवेशसंगसंगै धर्म, दर्शन, साहित्य, संगीत र कला आदिको ह्रास भईरहेको अवस्थामा राष्ट्रको उन्नति एवं मानवीय कल्याणकारी कार्यको लागि धार्मिक कार्यक्रमको माध्यमवाट चेतना जगाउने कार्य वृहत्तर रुपमा अगाडि वढाउनु पर्ने आवश्यकता भने दिनानुदिन वढ्दै गएको कुरा सवैलाई महशुस हुँदै आएको छ । हाम्रा वेद, उपनिषद, शिक्षा, कल्प, ज्योतिष, व्याकरण र समस्त पुराण आदि ग्रन्थहरुको सारतत्व वेदान्तदर्शन हो । साथै अर्को श्रेष्ठतम धार्मिक ग्रन्थ श्रीमद्भगवत् गीता पनि हो । यो ग्रन्थ अपार ज्ञानमय भण्डारले परिपूर्ण छ । यस्ता आत्म-प्रकाश दिने ग्रन्थहरुले पनि भक्तिरसलाई उजागर गर्नमा केही कमी महशुस भएअनुरुप नै व्यासऋपिले श्रीमद्भागवत कथाको रचना गर्नु भयो । वास्तवमा श्रीमद्भागवत् महापुराण वैदिक संस्कृतिको प्रमुख आधार एवं मार्मिक धर्मग्रन्थ हो । यस ग्रन्थरत्न प्रेममय, आनन्दरस, भक्तियुक्त र वैराग्यपूर्ण ज्ञानको भण्डारले ओतप्रोत छ । यस पवित्र ग्रन्थवाट आज हामीले शास्त्रोक्त अनुष्ठान गर्न सक्यौं भने ठूलो फाइदा लिन सक्छौं । वेद, उपनिषद तथा आरण्यक आदि ग्रन्थहरुमा वर्णित लौकिक र परलौकिक सिद्धान्तका साथै शरीर, मन, आत्मा, परमात्मा र जीवन एवं जगत्को विषयमा प्रमाणिक रुपमा तयार गरिएको दर्शनलाई नै वेदान्त दर्शन भनिन्छ । यस्ता दर्शन शास्त्रहरुले आत्मा दर्शन गराई मानवीय कल्याण त गर्छ नै तर वास्तविक आनन्दमय जीवन व्यतीत गर्नको लागि भक्ति, वैराग्य र ज्ञानको अपूर्व संमन्वय हुन आवश्यक छ । यस महापुराणको कथा श्रवणवाट अन्तर्मनभित्र रुमल्लिइरहेको विकृतिहरुलाई हटाएर आचरणमा शुद्धता ल्याई आध्यात्म चिन्तनको वाटोमा उत्पन्न भईरहेको विभिन्न किसिमका वाधा र कठिनाई हटाउन सक्नेछ । यसको एक-एक श्लोक मन्त्रवत् मानिएको छ । यसमा ऋपिमुनि, तपस्वी राजा, श्रेष्ठ भक्त तथा अध्यात्मवादी वीर पुरुषहरु र दिव्य जीवन प्राप्त गरेका भगवानका अनन्य भक्तहरुको कथालाई कलापूर्ण ढङ्गले व्याख्या गरिएको छ । साथै यसमा प्रेम, भक्ति, ज्ञान, विज्ञान, वैराग्य आदि तत्वको विस्तृत रुपमा वर्णन भएको छ ।

भौतिक विषयवस्तुप्रति विशेष मोह राख्दै गएको आजको विश्व मानव परिवेशमा आध्यात्म चिन्तन एवं मननको माध्यमवाट समाजमा चारित्रिक चेतना जगाउन र मानव सभ्यताको संरक्षण तथा विकास गर्नको लागि श्रीमद्भागवत ज्ञान माहायज्ञले सहयोग पुग्न जाने भएकोले यस किसिमको कार्यलाई सज्जनहरुले निरन्तरता दिँदै आएका छन् । उक्त भागवत यज्ञमा आचरण विज्ञानको मूलभूत सिद्धान्त र वेदान्तदर्शनले परिपूर्ण भएको उक्त कथामा स्थायी रुपमा दुःख निवृत्ति एवं आनन्द प्राप्तिका प्रमुख साधना, व्रह्म तत्वको निरुपण, आत्मा र परमात्मा चिन्तन,

भगवान श्रीकृष्णको माधुर्य लीला र दर्शन, प्रकृति एवं मायाको पहिचान, व्रम्ह तत्वको यथार्थ ज्ञान इत्यादि विषय वस्तुमा सारगर्भित प्रवचनहरु दिने गरिन्छ। सगुण साकार परमात्माको गहन चिन्तन मनन गरी भक्तियोगमा प्रवेश गराउने साधनको रुपमा रहेको श्रीमद्भागवत् कथाले समाजमा वढ्दै गरेको विकृति र विसंङगतिहरुलाई हटाउने कार्यमा महत्पूर्ण योगदान दिन सक्छ भन्ने कुराको सवैलाई पूर्ण विश्वास छ। तर, यसमा कथा वाचन गर्ने गुरुको भूमिका पनि निर्भर हुन्छ। त्यागी तपस्वी, सन्त, महात्मा जनहरुको मुखारविन्दवाट कथाको श्रवण गर्नसकेमा अझ फलदायी हुन्छ। भगवान् श्रीकृष्णको वाल्यकाल एवं युवाअवस्थाको दैविक र आध्यात्मिक प्रेममय लीलाको वर्णन एवं मानवले आजको भौतिक युगमा सुखको खोजी गर्दा गर्दै पनि झन-झन दु:ख पाउँदै जानुको पछाडि के कस्ता कारणहरु अन्तर्निहित छन् भन्ने कुराहरुले परिपूर्ण भएको कथा श्रीमद्भागवत् नै हो। दु:खको निवृत्ति र परमानन्दको प्राप्तिको मार्गमा अग्रसर हुन चाहने जिज्ञासु साधकहरुलाई जीवनको वास्तविक उद्देश्यप्रति आत्मसात् गर्नको लागि यस पुराणको श्रवणवाट अत्यन्त फलदायी हुनेछ। त्यसैले समाजमा यस किसिमको कथा श्रवण गराएर आध्यात्मिक एवं चारित्रिक चेतना जगाउने कार्यमा समर्पित व्यक्तित्वहरुको कदर गर्नुपर्ने हुन्छ। यी नै व्यक्तित्वहरुको सत्संगतवाट मानवले आफ्नो जीवनलाई परिवर्तन गराई ईश्वर दर्शन प्राप्त गर्न सक्दछन्।

जीवनको वास्तविक सुत्र के हो भन्ने तथ्य पत्ता लगाउन अनादि कालदेखि प्रयत्न हुँदै आएको छ। उक्त प्रयत्नको फलस्वरुप ऋषिमुनिहरुले ईश्वर दर्शन प्राप्त गरी दैवी शक्तिको पहिचान गरेको कुरा विभिन्न धर्मशास्त्रहरुको अध्ययनबाट यथार्थ वोध हुन्छ। यस्तो रहस्यपूर्ण जीवनको व्याख्या गर्नको लागि हाम्रा पूर्वज ऋषि महर्षिहरुले महान शास्त्र, वेद, उपनिषद, व्याकरण, शिक्षा, कल्प, मीमांसा, ज्योतिष एवं पुराणको रचना गर्नु भएको हो। उक्त रचित भावपूर्ण शास्त्रहरुको माध्यमवाट आत्मदर्शन प्राप्त हुने भएकोले यसैलाई दृष्टिगत गरेर नै होला देश तथा विदेशका विभिन्न स्थानहरुमा महापुराणको अनुष्ठान हुँदै आएको छ। यस्ता कार्यक्रमहरुलाई अझ प्रभावकारी रुपमा अगाडि वढाउन सकेमा प्राणीमात्रको कल्याण र विश्व शान्तिको सन्देश संसार भरी फैलिने छ। साथै यस किसिमको कार्यक्रमको माध्यमवाट मानव मस्तिष्क भित्र रहेको अज्ञानता दूर हुन गई पुण्यात्माहरुको उदय हुनेछ, जसवाट मानवीय मूल्य र मान्यताको जगेर्ना गर्ने कार्यमा सहयोग पुग्न गई वातावरणीय शुद्धीकरणमा समेत ठूलो सहयोग हुन जानेछ। यसैगरी विश्व कल्याण र शान्तिको लागि आध्यात्मिक चेतनाको अत्यन्त आवश्यक पर्छ भने राष्ट्र निर्माण

गर्नको लागि पनि चारित्रिक पुरुषहरुको आवश्यकता पर्ने हुन्छ । श्रवण, मनन र चिन्तनको माध्यमवाट मात्र यस किसिमको परम कल्याणकारी कार्यमा मद्धत पुग्ने हुन्छ । जुन देशमा विद्धान, विदूषि एवं ऋषिमहर्षिहरु प्रशस्त हुनेछन् र तीनीहरुको कदर पनि हुन्छ भने त्यो देश भाग्यमानी र धनी कहलिन्छ । साथै प्रभावशाली र शक्तिशाली देश पनि त्यही नै हुनेछ । त्यसैले देशको नाम संसारमा उच्च राख्नु छ भने माता, पिता, गुरु र विद्धानको कदर गर्नुपर्छ ।

श्रीमद्भागवत् महापुराण अत्यन्त गोपनीय एवं रहस्यात्मक पुराण हो । यो महापुराण रस नै रसले परिपूर्ण भएको सुधा-सागर भएकोले जवतक शरीरमा चेतना रहन्छ तवतक वारम्वार यस कथाको पान गर्दै रहनुपर्छ । यसमा निष्कपट एवं निष्काम परमधर्मको निरुपण गरी निवृत्ति मार्ग प्रकाशित गरिएको छ । जसवाट तीन तापको शान्ति प्राप्त हुनेछ । यस पुराणमा शुद्धः अन्तस्करण भएका सत्पुरुषहरु वर्णन र तिनीहरुलाई जान्न सक्ने ज्ञानको भलिभाँती प्रकारले वर्णन गरिएको छ । यसमा परमहंस गुरुहरुले प्राप्त गरेका विशुद्ध ज्ञानको वर्णन गरिएको छ । यस पुराणलाई भगवद् स्वरुपको अनुभव गराउने कार्यमा समस्त वेदशास्त्रको सार सुधा-सागरको रुपमा पनि लिइएको छ । संसारको मायामा फसेका वा विषय वासनामा आसक्त जीवात्मा जो यस घोर अन्धकारवाट पार हुन चाहन्छ, उसको लागि आध्यात्मिक तत्वको प्रकाशित गराउन यो पुराण संसारको अद्धितीय दीपक हो । त्यसैले यस्तै शरणागत भक्त उपर करुणा गरेर ठूला-ठूला मुनिहरुका आचार्य श्री शुकदेवजीले यो शास्त्रको वर्णन गर्नु भएको हो । यस पुराणलाई साक्षात् भगवान श्रीकृष्णको स्वरुप नै मानिएको छ । रसिक एवं भावुकजनहरुको लागि त वेदरुप कल्पवृक्षको परिपक्व फल नै हो । मनुष्यमा सर्वश्रेष्ठ भगवान्को अवतार नर-नारायण ऋषिहरु, सरस्वती देवी एवं भगवान् श्रीव्यासदेवजीको स्तुति गरिएको संसार र अन्तःकरणको समस्त विकारहरुप्रति विजय गराउने यो श्रीमद्भागवत् महापुराणको पाठ एवं पुजा गर्न पाउनु अहोभाग्य नै मान्नु पर्दछ । मुनष्यको लागि सर्वश्रेष्ठ धर्म त्यो हो, जसले भगवान् श्रीकृष्णप्रति भक्ति राख्दछ । भक्ति यस्तो हुनुपर्छ, जसमा कुनै प्रकारको कामना हुनु हुँदैन, यस्तो प्रकारको भक्तिले हृदय शुद्ध भई आनन्दस्वरुप परमात्माको प्राप्त गरी कृतकृत्य हुनेछन् । धर्मको ठीक-ठीक अनुष्ठान गर्दा पनि मनुष्यको हृदयमा भगवानको लीला कथाप्रति अनुरागको उदय हुँदैन भने त्यो जीवन व्यर्थ हो । धर्मको फल मोक्ष हो । उसको सार्थकता अर्थ उपार्जनको लागि मात्र नभई आत्मा-साक्षात्कार गर्नुमा हुनुपर्छ । भोग विलास धर्मको उद्देश्य होइन् । भोग विलासको फल इन्द्रियको तृप्ति गर्नु होइन् । उसको प्रयोजन हो, केवल जीवन निर्वाह,

जीवनको फल तत्वको जिज्ञासा राख्नु हो । धेरै कर्म गरेर स्वर्ग प्राप्ति गर्नु उसको फल होइन् । तत्ववेत्ता ज्ञानीहरु ज्ञाता एवं ज्ञेयको भेदबाट रहित अखण्ड अद्धितीय सच्चिदानन्द स्वरुप ज्ञानको तत्वलाई जान्दछन् । उसैलाई सिद्धहरु ब्रम्ह भनेर भन्दछन्,योगीहरु परमात्मा भनेर भन्दछन् भने भक्तहरु भगवानको नामले पुकार्दछन् । श्रद्धालु मुनिजन भागवत् श्रवणबाट प्राप्त ज्ञान वैराग्यले युक्त भक्तिको सहाराबाट आफ्नो हृदयमा उही परमतत्वस्वरुप परमात्माको अनुभव गर्दछन् । त्यसैले एकाग्र चित्तबाट भक्तवत्सल भगवानको कथा नित्य-निरन्तर श्रवण, कीर्तन, ध्यान एवं आराधना गर्नुपर्दछ । कर्मको वन्धनबाट मुक्त हुन वडो कठिन छ । विचारवान् पुरुष भगवानको चिन्तनरुपि तरवारले कर्मको वन्धनलाई काट्दछन् । सत्य तथ्यमा आधारित भगवान परमात्मा सम्वन्धि कथाको श्रवणको साहाराबाट चिन्तन मनन गरी अज्ञानता, अन्धकारलाई हटाई आनन्दमय जीवन व्यतीत गर्दै अरुलाई पनि यही वाटोमा हिड्ने प्रेरणा दिने गर्दछन् । त्यसैले मनुष्यको भगवत् कथामा प्रेम हुनुपर्छ । भगवान्को कथाप्रतिको प्रेमको कारणले चिन्तन, मनन एवं ध्यानको अभ्यासमा वृद्धि भई मानव योगसाधनातर्फ अभिप्रेरित हुन पुग्दछ । जसले गर्दा योग साधनाको निरन्तर अभ्यासबाट जीवात्माले परमात्मा तत्वको रसस्वादन गर्न सक्नेछन् । यसैलाई धर्मको मूलमर्म पनि भनिन्छ ।

२. अबधूत महामुनि ऋषि दत्तात्रेय

(चौविस गुरुहरुको कथा)

वेद, वेदान्त, पुराण र गीता भाष्य आदि सम्पूर्ण शास्त्रहरुको अन्तिम सार तत्व मोक्ष प्राप्ति भनि वताएका छन् । यसको लागि मानवले सन्यास जीवन विचरण गर्नुपर्छ भनि वताइएको छ । चाहे वाहिरी रुपमा होस, चाहे आन्तरिक रुपमा होस्, भगवत तत्वज्ञान पाउनको लागि अन्तमा सन्यासी वन्नै पर्दछ । सन्यासको अर्थ घर, परिवार र सम्पत्तिको त्याग भन्ने बुझ्नमा आउँछ । तर यति मात्र त्याग गरेर सन्यास जीवन प्राप्त हुँदैन । समस्त प्रकारका विषय तथा वासनाहरुलाई त्याग्नुको नाम नै सन्यास हो । जीव मात्रको परम कल्याणको लागि सन्यास रुपको वर्णन भगवान वेदव्यासले श्रीमद्‌भागवत महापुराणमा विस्तृत रुपमा व्याख्या गर्नु भएको छ । भगवान भन्नुहुन्छ, हे अनन्त ! जो व्यक्ति विषयको चिन्तन एवं सेवनले घुल-मिल भएका छन्, त्यस्ता विषयात्मा पुरुषलाई विषयभोग एवं कामनाको त्याग गर्न अत्यन्त कठिन नै छ । भगवानप्रति विमुख व्यक्ति त झन् यस्तो प्रकारको त्याग असम्भव नै छ । व्यासजीले भन्नु भएको छ, मुढ वुद्धि भएको कारणबाट पारिवारिक

क्लेशमा डुबेका मनुष्यको लागि सन्यास धर्मको उपदेश गर्नु भएको छ, त्यो विषय अत्यन्त कठिनपूर्ण छ । यस्तै कठिनपूर्ण विषयको त्याग गर्नको लागि के कस्तो उपाय छ भनि श्रीमद्‌भागवत् महापुराणमा भगवान श्रीकृष्णसंग महान ज्ञानी पुरुष उद्धवले प्रश्न गर्नु भएको छ । भगवान श्रीकृष्णसंग उद्धवजीको प्रश्न यस्तो थियो । उद्धवजी गर्नुहुन्छ, - यस्तो तत्वको विषयमा मलाई सम्झाउनुहोस्, जसद्धारा प्रभुको मायास्वरुप प्रकृतिलाई जितेर सुगमतापूर्वक साधना गर्न सकुँ ? भगवान त भूत, वर्तमान र भविष्य कालमा अवाधित एवं एकरस सत्यस्वरुप हुनुहुन्छ । भगवान अरु कुनै दोस्रा पदार्थवाट प्रकाशित हुनुहुन्न, स्वयं प्रकाशित आत्मस्वरुप हुनुहुन्छ । यस्तो उपदेश सद्‌गुरु स्वरुप परमात्मा मात्र गर्न सक्नुहुन्छ । व्रम्हादेखि जति पनि देवताहरु छन् सवै शरीरका अभिमानी हुनाको कारण ईश्वरको मायामा वशीभूत छन् । मायामा वशीभूत व्यक्ति इन्द्रीयको अनुभववाट जानेको वाह्य विषयलाई नै सत्य मान्छन् । त्यसैले जीव चारैतर्फको दुःखरुपि दावाग्निवाट जलेर विरक्त भई भगवानको शरणमा जान्छन् । भगवान देश कालवाट अपरिच्छिन्न, सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान् एवं अविनाशी लोकमा निवास एवं नरकमा वास गर्नेहरुको नित्य भित्र रहने नारायण हुनुहुन्छ ।

संसारमा सवैजना मनुष्य, यो जगत् के हो ? यहाँ के भईरहेको छ ? इत्यादि कुराको विचार गर्नमा निपूर्ण छन्, चित्तमा भएको शुभ-अशुभ वासनालाई विवेकशक्तिवाट आफैंले आफूलाई प्राय वचाउन सक्छन् । समस्त प्राणी, विशेषगरी मनुष्यको आत्मा आफ्नो हित वा अहितको लागि उपदेश गर्न सक्ने गुरु हो । किनकी मनुष्य आफ्नो प्रत्यक्ष अनुभव एवं अनुमानद्धारा हित-अहितको निर्णय गर्न पूर्ण समर्थ छ । ज्ञानयोग, भक्तियोग एवं कर्मयोगको पारगंत धैर्यवान पुरुष मनुष्य जन्ममा मनशक्ति एवं इन्द्रियशक्तिको आश्रयमा रहने व्यक्ति भगवान वा आत्मतत्वको पूर्ण प्रकट रुपवाट साक्षात्कार गर्न सक्छन् । सवै प्राणीमा श्रेष्ठ प्राणी मनुष्य भएकोले यसमा मेरो बढी प्रभाव छ भनि भगवानले भन्नु भएको छ । मनुष्यमा एकाग्रचित्त, तीक्ष्णबुद्धि, पुरुष वुद्धि हुनुको कारण अनुमानवाट अग्राह्य एवं अहंकार आदि विषयदेखि भिन्न परमात्मा ईश्वरको साक्षात् अनुभव गर्न सक्छन् । यस विषयमा भगवान् वेदव्यास महर्षिले प्राचीन इतिहासका परम तेजस्वी अवधूत दत्तात्रेय महामुनिको उपाख्यानको व्याख्या श्रीमद्‌भागवत् महापुराणमा यसरी उल्लेख गर्नु भएको छ, एकवार धमात्मा राजा यदुले अवधूत स्वरुपमा विचरण गरेर हिंडेका दत्तात्रेय व्राम्हणलाई प्रश्न गर्नुभयो, - तपाई कर्म पनि गर्नु हुन्न, फेरि पनि अत्यन्त निपूर्ण वुद्धि कहाँवाट प्राप्त भयो ? जसको आश्रय लिएर तपाई परम विद्धान भएरपनि वालक समान

संसारमा विचरण गर्नुहुन्छ । यस्तो देखिएको छ कि मनुष्य आयु, यश अथवा सौन्दर्य सम्पत्ति आदिको अभिलाषा लिएर धर्म, अर्थ, काम अथवा तत्व जिज्ञासामा प्रवृत्त हुन्छन्, अकारण कतैपनि कसैको यस्तो प्रवृत्ति देखिँदैन । तर मैले यो देखिरहेको छु कि तपाईं कर्म गर्नमा समर्थ, विद्धान एवं निपूर्ण हुनुहुन्छ । तपाईको भाग्य एवं सौन्दर्य पनि प्रशंसनीय छ । तपाईको वाणीवाट अमृत झरिरहेको छ । फेरि पनि त जड, उन्मत्त एवं पिशाचको समान रहनुहुन्छ, न केही गर्नु हुन्छ, न केही गर्न चाहनु हुन्छ, संसारमा अधिकांश मानिसहरु लोभ एवं काम वासनावाट जलिरहेका छन् । तर, तपाईलाई देखेर मलाई यस्तो लाग्छ, तपाई शुद्ध एवं मुक्त हुनुहुन्छ, तपाईमा कुनै पनि विषयले छुन पनि सकेको देखिदैंन् । व्रम्हण ! तपाई पुत्र, स्त्री, धन आदि संसारको स्पर्श रहित हुनुहुन्छ । तपाई सदा आफ्नै केवल स्वरुपमा रहनु हुन्छ । तपाईलाई म यस्तो प्रश्न गर्छु कि तपाईको आत्मामा यस्तो अनिवर्चनीय आनन्दको अनुभव कसरी भै रहेको छ ? तपाई कृपा गरेर मलाई वताउनुहोस् । यसै विषय प्रसंगमा भगवान कृष्ण उद्धवलाई सम्झाउँदै भन्नुहुन्छ, हे उद्धव ! हाम्रा पूर्वज यदु राजाको वुद्धि शुद्ध र उनको हृदयमा व्राम्हण भक्ति भएको कारणले परमभाग्यवान दत्तात्रेयजीलाई अत्यन्त श्रद्धापूर्वक सत्कार गरेर राजाले विनम्रभावले सिर झुकाएर प्रश्न सोध्नु भएको थियो ।

व्रम्हवेत्ता दत्तात्रेयजी महाराज भन्नुहुन्छ, हे राजन ! मैले आफ्नो वुद्धिको सहारावाट धेरै गुरुहरुको आश्रय लिएको छु । उनीहरुवाट शिक्षा ग्रहण गरेर यो जगतमा मुक्तभाववाट स्वच्छन्द रुपमा विचरण गर्छु । तिमी ति गुरुहरुको नाम र उनीहरुले दिएको शिक्षा सून । मेरो गुरुहरुको नाम - पृथ्वी, वायु, आकाश, जल, अग्नि, चन्द्रमा, सूर्य, कवूतर, अजगर, समुद्र, पतंग, भौंरा या मधुमक्खी, हाती, सहद निल्ने व्यक्ति, हरिण, माछा, पिङ्गला वेश्या, कुरर पंक्षी, बालक, कुमारी कन्या, वाण वनाउने व्यक्ति, सर्प, मकडी एवं भृङ्गीकीट आदि । राजन मैले यिनै चौबिस गुरुहरुको आश्रय लिएको छु, यीनैको आचरणवाट लोकमा शिक्षा ग्रहण गरेको छु । हे वीरवर ययातिनन्दन ! मैले जसवाट जुन प्रकारले जे कुराहरु सिकेको छु, त्यो म जस्ताको तस्तै तिमीलाई भन्छु, सुन । मैले पृथ्वीवाट धैर्य र क्षमाको शिक्षा ग्रहण गरेको छु । पृथ्वीमा मानिसहरुले कति-कति आघात एवं कुन-कुन प्रकारले उत्पात् मच्चाउँछन् तव पनि पृथ्वी न कसैसंग बदला लिन्छिन् न रुनु कराउनु गर्छिन । संसारमा सवै प्रकारका प्राणी आ-आफ्नो प्रारब्ध अनुसार कार्य गर्छन,समय-समयमा भिन्न-भिन्न प्रकारवाट एक अर्कालाई आक्रमण गर्छन् । धीर पुरुष यस्ता हुन्छन् कि क्रोधी मनुष्यहरुको विवशता सम्झेर वा वुझेर आफ्नो धीरजलाई नगुमाउनको लागि

क्रोध गर्दैनन् । आफ्नो मार्गमा जस्ता तस्तै हिड्छन् । पृथ्वीमा भएको पर्वत एवं वृक्षवाट मैले यो शिक्षा पाएँ कि उसको सवै चेष्टा सदा-सर्वदा दोस्राको हितको लागि हो । यो भन्नुपर्छ की उस पर्वत वृक्ष, नदीको जन्म अरुको हित गर्नको लागि उत्पत्ति भएको हो । त्यसै गरी साधु पुरुषले उनीहरुवाट शिष्यता ग्रहण गरी परोपकारको शिक्षा लिनुपर्छ ।

त्यसैगरी शरीरको भित्र रहने वायु (प्राणवायु) वाट यस्तो शिक्षा ग्रहण गरेको छु, कि त्यो आहारमात्रको इच्छा राख्छ अथवा उसको प्राप्तिवाट मात्र सन्तुष्ट हुन्छ । यसैगरी साधक पनि जति जीवन निर्वाहको लागि आवश्यक अन्नको मात्र ग्रहण गर्नु । इन्द्रियको तृप्तिको लागि धेरै विषयभोगको कामना नगर्नु । संक्षेपमा जति विषयको उपयोग गर्न आवश्यक छ, त्यति नै उपयोगमा ल्याउनुपर्छ, जसवाट वुद्धि विकृत नहोस्, मन चञ्चल नहोस् एवं वाणी व्यर्थको वादविवादमा नलागोस् । त्यस्तै शरीरको वाहिर रहने वायुवाट मैले यो कुरा सिकें, जसरी वायु अनेक स्थानमा जान्छ, तर पनि त्यो कतैपनि आसक्त हुँदैन, कसैको पनि गुण-दोषलाई अपनाउँदैन, तर आफ्नो लक्ष्यमा स्थिर हुन्छ । कसैको गुण वा दोषमा झुक्दैन, कसैप्रति आसक्त वा द्वेष गर्दैन् । यसै गरी साधकपुरुष पनि आवश्यकता भएको अवस्थामा विभिन्न प्रकारको धर्म एवं स्वभाव भएका विषयमा जाओस् तर आफ्नो लक्ष्यमा स्थिर होस् । गन्ध वायुको गुण नभई पृथ्वीको गुण भएपनि वायुले गन्धको गुण वहन गर्नुपर्छ । यस्तो भएर पनि वायु शुद्ध नै रहन्छ । गन्धको सम्पर्कवाट कुनै असर पर्दैन । यस्तै गरी साधकको पनि जवतक यो पार्थिव शरीरसंग सम्वन्ध रहन्छ, तवसम्म ऊ यसको व्याधि-पीडा एवं भूख-प्यास आदिलाई सहनु पर्दछ । आफ्नो शरीरलाई आत्माको रुपमा नदेखि साधक शरीर एवं उसको गुणको आश्रय लिएर पनि उसवाट सर्वथा निर्लिप्त रहन्छन् । जति घट-मठ पदार्थ संसारमा छन् जो चल वा अचल होस्, भिन्न भएर पनि वास्तवमा आकाश एक नै छ । साधकले आत्माको अखण्ड एवं असङ्ग रुपवाट देख्नुपर्छ । आत्मा यति विस्तृत छ कि उसको तुलना आकाशवाट नै गर्न सकिन्छ । त्यसैले साधकले आत्मामा आकाश रुपको भावना गर्नुपर्छ । घाम लाग्छ, पानी वर्षन्छ, अन्न पैदा हुन्छ, अनि नष्ट पनि हुन्छ, वायुको प्रेरणावाट वादल आउँछ, विजुली चम्कन्छ जान्छ यो भएर आकाशको कुनै असर पर्दैन । त्यस्तै प्रकार आकाशको दृष्टिले यो सवै कुरा भएरपनि छँदै छैन भएको पनि होइन् । यस्तै प्रकारवाट भूत, वर्तमान र भविष्यको चक्करले कुन-कुन नाम रुपको सृष्टि एवं प्रलय भै रहेको छ, तर आत्माको साथ उनको कुनै संस्पर्श छैन । जसरी जलको स्वभाव स्वच्छ, मधुर एवं पवित्र गर्ने वाला छ । गंगाको नाम सुन्दा, दर्शन,

स्पर्श एवं नामोच्चारण गर्दा पनि पवित्र भइन्छ भन्ने लोकको भनाई छ । यसैगरी साधकको स्वभाव सदासर्वदा शुद्ध, नम्र, मधुरभाषी एवं लोकपावन बनाउने खालको हुनुपर्छ । जलवाट शिक्षा लिने व्यक्तिले जसले आफ्नो दर्शन, स्पर्श एवं नामोच्चारण गर्दछ, उसको लोकमा पवित्र र महान वनाई दिनेछ ।

राजन ! मैले अग्निवाट यो शिक्षा लिएँ कि जसरी अग्नि तेजस्वी एवं ज्योर्तिमय हुन्छ, जसरी उसको आफ्नो तेजको कसैले दवाउन सक्दैन, त्यसरी नै उसको साथ संग्रह-परिग्रहको लागि कुनै ठाउँ छैन् । सवै आफ्नो पेटमा राखेको छ, सव चिज खाएर पनि उसमा विभिन्न दोषवाट मुक्त छ, यसै गरी साधक पनि परम तेज्वस्वी, तपस्यावाट देदीप्यमान, इन्द्रियप्रति अपराभूत, भोजनमात्रका संग्रही एवं यथायोग्य सवै विषयको उपभोग गरेर पनि आफ्नो मन अथवा इन्द्रियको वशमा राख्नुपर्छ, कसैको दोष आफूमा नआओस् जसरी अग्नि कतै अप्रकट रहन्छ, कतै प्रकट हुन्छ, यस्तै गरी साधक पनि कतै गुप्त हुनु एवं कतै प्रकट हुनुपर्छ । ऊ कतै-कतै यस्तो रुपमा प्रकट हुन्छ, जसवाट कल्याणकारी पुरुष उसको उपासना गर्न सकोस् । ऊ अग्निको समान भिक्षारुप हवन गर्ने व्यक्तिको अतीत एवं भावी अशुभको भस्म गर्नेछ तथा सर्वत्र अन्न ग्रहण गर्नेछ । साधक पुरुष यसको विचार गरेर जसरी अग्नि लामो-चौडा, टेढी-सीधा लकडीमा राख्दा उसकै समान देखिन्छ । वास्तवमा अग्नि त्यस्तो छैन, यसैगरी सर्वव्यापक आत्मा पनि आफ्नो मायावाट रचना भएको हुनाले कार्यकारण रुप जगत्मा व्याप्त हुनाको कारणवाट उनै वस्तुको नाम रुपवाट कोही सम्बन्ध नहुने भएर पनि उसमा रुपको प्रतीत हुन थाल्छ ।

मैले चन्द्रमावाट यो शिक्षा पाएँ कि जुन कालको गति कसैले जान्न सक्दैन, ऊ कालको प्रभाववाट चन्द्रमाको कला घट्छ-बढ्छ, तर पनि चन्द्रमा चन्द्रमा नै रहन्छ, न घट्छ नवढ्छ । यसै गरी जन्मदेखि मृत्युसम्म जति घट्नाहरु घट्छन् ती सव शरीरको हो, आत्मामा कुनै उसको कुनै सम्वन्ध हुँदैन । जसरी अग्निको ज्वाला वा दीपको ज्योति क्षण-क्षणमा उत्पन्न एवं नष्ट हुन्छ, यो निरन्तर चलीरहन्छ । तर देखाई दिँदैन् । यसैगरी जलप्रवाहको समान वेगवान् कालद्धारा क्षण-क्षणमा प्राणीको शरीरको उत्पत्ति एवं विनाश भईरहन्छ, तर अज्ञानता वश देखाई दिँदैन ।

राजन ! सूर्यवाट यो शिक्षा प्राप्त गरें जसरी सूर्य आफ्नो किरणले पृथ्वीको जल सोस्छ, समयमा फेरि वर्षन्छ, यसै गरी योगी पुरुष इन्द्रियको सहायताद्धारा आवश्यक समयमा विषयको ग्रहण गर्छ र समयको आवश्यकता अनुसार उनको त्याग वा दान पनि गर्छ । कुनै पनि समय कुनै पनि विषयमा आसक्त राख्दैन् । स्थूल वुद्धि भएका पुरुषहरु जलको घडामा सूर्यको प्रतिविम्व अलग-अलग हो कि भन्ने

अनुभव गर्छ । तर वास्तवमा सूर्य अनेक छैन, एक नै छ । यसै गरी चल-अचल उपाधिहरुको भेदको कारणले यस्तो जान्दछन् प्रत्येक आत्मा अलग-अलग हुन् । जसको यस्तो भान हुन्छ, उसको वुद्धि मोटो छ । असल कुरो यो हो कि आत्मा सूर्यको समान एक नै छ । स्वरुपमा कुनै भेद छैन ।

राजन ! कहिं कतैपनि कसैप्रति अत्यन्त स्नेह एवं आसक्ति राख्नु हुन्न, यदि राखेमा उसको वुद्धि आफ्नो स्वतन्त्रता गुमाएर दीन दु:खी हुनेछन्, उसले परेवा जस्तै क्लेश उठाउनु पर्नेछ । एउटा जंगलमा परेवा र परेवी वस्दथे । उनीहरु एक आपसमा वहुत प्रेम गर्दथे । यस्तो प्रेमको आसक्तमा उनीहरु दिन विताउँथे । एक समय उनीहरुको वच्चाहरु जन्मिए । तिनीहरु त्यही वच्चाको लालन पालनमा नै दिन विताउँथे । वच्चाको यस्तो प्रेम गर्दथे, आफ्नो ज्यान भन्दा पनि प्यारो गर्दथे, एक दिन एउटा शिकारी आएर उसका वच्चाहरुलाई जालमा पार्‍यो । परेवा परेवी जंगलमा चाहारा खोजेर फर्कंदै थिए र घरमा आएर हेर्छन त आफ्ना वच्चाहरु जलमा फसेका देखेर दु:खले आकुल व्याकुल हुँदै परेवी त्यहीं जालमा हाम्फली र मरी । यस्तो परिवारको हालत देखेर परेवा पनि मायाको वसले गर्दा रुँदै कराउँदै हाय मेरा वच्चा र पत्नी भन्दै त्यही जालमा हाम्फाल्यो । जस्ले गर्दा त्यही जालमा फसेर सवै मरे, शिकारी खुशी भएर सवैलाई लिएर घर गयो । यस्तै परेवा जस्तै मनुष्य पनि गृहस्थरुपी परिवारमा आसक्त भई दिन विताई दिन्छ, त्यस्तै हालत गृहस्थको हुने भएकोले मैले पनि उसको त्याग दिए ।

राजन ! प्राणीको विना इच्छा, विना कुनै प्रयत्नको रोक्नेको प्रयासको वावजूद पनि पूर्वकर्मानुसार दु:ख प्राप्त हुन्छ, स्वर्ग वा नर्कमा रहेपनि इन्द्रिय सम्वन्धी सुख प्राप्त हुनेछ । यसकारण सुख एवं दु:खको रहस्य जान्नेवाला वुद्धिमान् पुरुष कहिल्यै पनि कुनै वस्तुको इच्छा वा प्रयत्न नगरोस् । विना मागे, विना इच्छा जो वस्तु अनायास मिल्छ, त्यो चाहे राम्रा-नराम्रो वा वहुत मधुर एवं स्वादिष्ट जस्तो होस उपभोग गर्नुपर्छ । धेरै-थोरै जति भएपनि वुद्धिमान पुरुष अजगरको समान जति मिल्छ त्यति खाएर जीवन-निर्वाह गरेर उदासीन रहनुपर्छ । यदि भोजन नमिलेमा पनि उसलाई पनि प्रारब्धको भोग सम्भेर कुनै पनि प्रकारको दु:ख नसम्भनु । वहुत दिन भोकै रहनु पर्‍यो भने पनि अजगर जस्तै जति भोजन प्राप्त भयो उसलाई प्रारव्ध अनुसार उसैमा सन्तुष्ट रहनु । शरीरमा मनोवल, इन्द्रियवल एवं देहवल तिनै भएर पनि निर्वल जस्तै रहनु । निद्रारहित भएर पनि सुतेको जस्तो हुनु र कर्मेन्द्रिय भएर पनि उसको चेष्टा नगर्नु । राजन मैले अजगरवाट यही शिक्षा ग्रहण गरें ।

समुद्रवाट मैले यो कुरा सिकेको छु कि साधक सदा सर्वदा प्रसन्न एवं गम्भीर रहनु पर्छ । उसको भाव अथाह, अपार एवं असीम हुनुपर्छ तथा कुनैपनि प्रकारको अवस्थाले विचलित नहोस् । यस्तो रहनुपर्छ, जस्तो ज्वार-भाटा एवं तरङ्गवाट रहित शान्त समुद्र हेरौंत, समुद्र वर्षा-ऋतुमा नदीहरुको वाढीको कारण न बढ्दछ एवं न ग्रीष्म-ऋतुमा घट्दछ । यसै गरी भगवत्परायण साधकले पनि सांसारिक पदार्थको प्राप्तिवाट प्रफुल्लित हुनु हुदैन र पदार्थको घट्न जानेबाट उदास हुनुहुँदैन ।

राजन ! मैले पुतलीवाट यो शिक्षा पाएं कि जसरी रुपवाट मोहित भएर पुतली आगो तर्फ कुद्छ र आगोमा पुगेर जलेर मर्दछ, यस्तै गरी इन्द्रियलाई वशमा नराख्ने पुरुप जव स्रीको देख्नासाथ उसको हाव-भावमा लठ्ठ भएर घोर अन्धकार वा नरकमा गिर्दछ, साँच्चिकै भन्ने हो भने स्री देवताको त्यो माया शक्ति हो, जसले जीवलाई भगवानको मोक्ष प्राप्त गर्ने जुन मार्ग छ त्यसमा वाधा गराउने छ । जो मुढ मनुष्य कामिनी, कञ्चन, गहना, कपडा आदि नाशवान मायिक पदार्थमा फसेको छ, जस्को चित्तका वृत्तिहरु यही पदार्थको उपभोग गर्नमा नै लालायित छ, ऊ आफ्नो विवेकवुद्धि नष्ट भएर पतिंगेको समान नष्ट हुनेछ ।

राजन ! सन्यासी यस्तो हुनुपर्छ, जो गृहस्थको कुनै प्रकारको पनि कष्ट नदिएर भमराको समान आफ्नो जीवन निर्वाह गर्नु । आफ्नो लागि आवश्यक खानाको व्यवस्था धेरै घरमा मागेर व्यवस्था गर्नुपर्छ । किनभने जसरी कमलको गन्धवाट आसक्त भएको भमरा त्यसरी नै रात्रीको समय उसफूल वन्द हुनाले नष्ट हुन्छ, उसै प्रकार एकही गृहस्थको अन्न खानाले उसको सांसारिक मोहमा फसेर नष्ट हुनेछ । जसरी भौंरा विभिन्न पुष्पवाट चाहे थोरै होस् वा वढी होस् उसको सारतत्व संग्रह गर्छ । यसै गरी वुद्धिमान् पुरुप पनि सानो-ठूलो सवै शास्त्रको ज्ञान वा सार-ज्ञान वा निचोड निकाल्नु पर्छ वा ज्ञान लिनुपर्छ ।

राजन ! मैले मधु-मख्खीवाट यो शिक्षा पाएँ कि सन्यासीको सांयकाल अथवा दोस्रो दिनको लागि भिक्षाको संग्रह गर्नु हुदैन । उसको पास भिक्षा लिनको लागि कुनै भाँडो छ भने त्यो हात हो भने राख्ने ठाउा वा भाँडो छ भने पेट हुनुपर्छ । ऊ कतै पनि कहिं संग्रह नगर्नु, यदि संग्रह गरेमा मधु-मख्खीको समान उसको जीवन पनि दूभर हुनेछ । यो कुरा खूव सम्झनुपर्छ कि सन्यासी सवेरै शामको लागि कुनै पनि प्रकारको अन्न, धनको संग्रह नगर्नु, यदि संग्रह गरेमा मधु-मख्खीको समान आफ्नो संग्रह साथ जीवन विताई रहेको हुनेछ ।

राजन ! मैले हात्तीवाट यो कुरा सिकेंकि सन्यासी कहिलै पनि खुट्टाले पनि काठको वनेको स्रीलाई पनि स्पर्श नगर्नु । यदि यो कुरालाई उलंघन गरेमा जसरी हात्तीलाई पकड्नलाई कागजको हात्तीनी वनाएर राखिन्छ, हात्ती हात्तीनीलाई देखेर आउँछ र खाल्डोमा खसेर फस्छ । यसै गरी सन्यासीको अवस्था हुन्छ । विवेकी पुरुपले भोग तथा वासनापूर्तिको लागि कुनै पनि स्रीलाई स्वीकार नगर्नु किनकी त्यो स्री उस्को मूर्तिमती मृत्यु हो । यदि कुनै पुरुपले भोगको लागि स्रीलाई उपयोगमा ल्याउछ भने उस पुरुषको मत्ता हात्तीहरुको जस्तो अन्य वलवान पुरुपद्धारा मारिनेछ ।

मैले मघु निकाल्ने व्यक्ति पुरुषवाट यो शिक्षा पाए कि संसारमा लोभी पुरुष वडा कठिनाईले धनको सञ्चय त गर्छन्, तर त्यो सञ्चित धन न कसैलाई दान गर्छन् न स्वयं त्यसको उपभोग गर्छन् । वस त्यस्तै मधु निकाल्नेवालाले मधुमख्खीको जस्तै सञ्चित रसको निकालेर अरुले उपभोग गर्छन्, त्यस्तै लोभी पुरुपको सञ्चित धनको उपभोग दोस्रो पुरुपले गर्नेछ । हामीले देखेका छौं कि मधुमख्खीले जोडेको मधु मधुहारीले सवै निकाल्छन्, त्यस्तै गरी गृहस्थहरुले वहुत कठिनाईवाट सञ्चित पदार्थ जसवाट सुःख भोगको आशा गरेका हुन्छन्, उनीहरुभन्दा पनि पहिला नै सन्यासी एवं व्रम्हचारीले भोग पाउाछन्, किनकी गृहस्थ पहिला अतिथिको भोजन गराएर मात्र वादमा भोजन गर्छन् ।

मैले हरिणवाट यो शिक्षा पाए कि वनवासी सन्यासीले कहिलै पनि विपय सम्वन्धि गीत सुन्नु हुँदैन । उस्ले यो शिक्षा उस हरिणवाट ग्रहण गर्न सिक्नुपर्छ, जो व्याधाको सुन्दर गीतवाट मोहित भएर हरिण वाँधिन जानेछ । तिमीलाई यो कुरा थाहा छ कि हरिणीको गर्भवाट पैदा भएका ऋष्यशृंङ्ग मुनि स्त्रीहरुको विपय सम्वन्धि गाना वजाना, नाचना आदि देखेर, सुनेर उनीहरुका वशमा परेका थिए र उनीहरुका हातको कठपुतली भए । मैले माछावाट यो ज्ञान पाएँ कि जसरी काँटामा अल्भिएको एक टुक्रा मासुको लोभमा आफ्नो प्राण माछाले गुमाएको हुन्छ । त्यसै गरी स्वादको लोभी दुर्वुद्धि मनुष्य मनको मथेर व्याकुल गर्ने वाला जिव्हाको वशमा भएर मर्नेछ । विवेकी पुरुष भोजनवन्द गरेर अरु इन्द्रियहरुको त वहुत शीघ्र विजय प्राप्त गर्छन् । तर यसवाट उनीहरुको रसना इन्द्रिय वशमा रहँदैन् । रसना-इन्द्रिय भोजन वन्द गर्नाले झन प्रबल हुन्छ । मनुष्य सबै इन्द्रियहरुको विजयप्राप्त गरेपछि पनि जितेन्द्रिय हुन सक्दैन किनकी जवतक रसनेन्द्रिय आफ्नो वशमा हुँदैन, तवतक अरु इन्द्रीय वसमा भएको कुनै अर्थ हुँदैन । यदि रसनेन्द्रियको वशमा लिन सक्यो भने अरु सवै इन्द्रियहरु स्वतः वशमा हुनेछ ।

नृपनन्दन ! प्राचीन कालको कुरा विदेहनगरीको मिथिला भन्ने ठाउँमा एक वेश्या रहन्थी। उसको नाम पिङ्गला थियो। मैले उसबाट जुन शिक्षा ग्रहण गरें त्यो सुन्नुहोस्। ऊ स्वेच्छाचारिणी त थिई, परन्तु वहुत सुन्दर पनि थिइन्। एक दिन रात्रिको समय कुनै एक पुरुषलाई आफ्नो रमणस्थानमा लैजानको लागि खूब सुन्दर वस्त्राभूषण पहिरेर सजिसजावट भई घरको वाहिरी ढोकामा खडा भएर वसेकी थिई। हे नररत्न ! उसलाई पुरुषको आवश्यकता होइन, धनको कामना थियो। उसको मनमा यो कामना यति दृढ भएको थियो कि ऊ कुनै पनि पुरुष आएको देखेर यो सोच्न थाल्थी कि यो कुनै धनी व्यक्ति हो कि र यसले मलाई धन दिएर उपभोग गर्न आएको हो भन्ने सोचाई राख्थी। जव आउनु वा जाने वाला अगाडि बढ्छ, तव संकेत जीविनी वेश्या यो सोच्तथीकी अवश्य पनि यस्तै कोही धनी आउने छ र मलाई वहुत धन दिनेछ। यसरी उसको चित्तको यो दुराशा बढेर गई रहेको थियो। ऊ ढोकामा धेरै वेरसम्म पर्खिरही। उसको नींद पनि हराउँदै गयो। कहिले वाहिर आउँछे, कहिले भित्र जान्छे। यसरी समय वित्दै आधा रात भयो। राजन ! सचमुच आशा त्यसमाथि पनि धनको आशा त वहुत खराव हो। धनी व्यक्तिको बाटो कुर्दा कुर्दै उसको मुख सुक्यो, चित्त व्याकुल भयो, अव उस वृत्तिवाट त्यसलाई बडो वैराग्य भयो। उसको वुद्धिलाई वहुत दुःख भयो। यसमा सन्देह छैन कि यो वैराग्यको कारण चिन्ता नै हो। यस्तो वैराग्य पनि सुख पाउने नै वाटो हो। जव पिङ्गलाको चित्तमा यस प्रकारको वैराग्यको भावना जाग्रत हुनासाथ उसले एक गीत गाई। त्यो गीत म तिमीलाई सुनाउँछु सुन। राजन ! मनुष्य आशाको फाँसीमा झुण्डि रहेको हुन्छ। यस्लाई तलवारले जस्तै काट्ने वाला कुनै वस्तु छ भने त्यो केवल वैराग्य हो। प्रिय राजन ! जसलाई वैराग्य भएको छैन, ऊ शरीर एवं यसको वन्धनबाट उही प्रकारले मुक्त हुन चाहँदैन, जस्तै अज्ञानी पुरुष ममताको छोड्न इच्छा गर्दैन। पिङ्गलाले यो गीत गाएको थिई। हाय ! हाय ! म इन्द्रियको अधीनमा भएछु। भला मेरो मोहको विस्तार त देख, म यी दुष्ट पुरुषवाट, जसको कुनै अस्तित्व छैन, यिनीहरुवाट विषय सुःखको लालसा गर्दछु। कति दुःखको कुरा हो। म सचमुच मुर्ख हुन्। साँच्चीकै रुपमा हेर्ने हो भने मेरा निकट भन्दा पनि निकट हृदयमा सबका स्वामी भगवान विराजमान हुनुहुन्छ। वहाँ नै वास्तविक प्रेम, सुख एवं परमार्थको सच्चा धन दिने वाला हुनुहुन्छ। जगत्का पुरुष अनित्य छ, तर भगवान नित्य हुनुहुन्छ। हाय ! हाय ! मैले उनको छोडेर तुच्छ मनुष्यको सेवन गरें। जो मेरी एक ही कामनाको पूर्ण गर्न सक्दैनन्। उल्टो दुःख-भय, आधि-व्याधि, शोक एवं मोह मात्र दिन्छन्। मेरो मुर्खताको अन्तिम सीमा हो कि म उनको सेवन गर्छु। वडो खेदको कुरा छ, मैले अत्यन्त निन्दनीय आजीविका वेश्यावृत्तिको आश्रय लिएर

व्यर्थमा आफ्नो शरीर एवं मनको क्लेशमा फसाएं वा पीडा दिएं। मेरो यो शरीर विक्री भयो। लम्पट, लोभी एवं निन्दनीय मनुष्यले यसलाई खरीद गरे। म यति मूर्ख हुँ कि यही शरीरवाट धन एवं रति-सुख चाहेको रहेछु। मलाई धिक्कार छ। यो शरीर एक घर हो। यसमा हड्डिहरुको थाम-निदाल र धुरीमा रहेका काठहरुको खम्वा ठडिएको छ रौं नङ्ले छाएको छ। यसमा नौ ढोका छन्। जसवाट शरीरको मल मूत्र निक्लन्छन्। यसमा संञ्चित सम्पत्तिको नाम हेर्ने हो भने मल र मूत्र मात्र छ। मेरो अतिरिक्त यस्तो कुन स्री छ, जो यस स्थूलशरीरको आफ्नो प्रीय सम्झेर सेवन गर्ली, यो शरीर त विदेही-जीवन मुक्तको नगर हो, तर यसमा म नै सवै भन्दा मूर्ख एवं दुस्ट हुँ, किनकी म एकलै आत्मदानी, अविनाशी एवं परमप्रियतम परमात्माको छोडेर दोस्रो पुरुषको अभिलाषा गरिरहेछु।

मेरो हृदयमा विराजमान प्रभु समस्त प्राणीहरुको हितैषी, सुहृद्, प्रियतम, स्वामी एवं आत्मा हुनुहुन्छ। अव म आफूलाई दिएर यही वस्तु खरीद गर्नेछु र यीनकै साथ जसरी लक्ष्मी जी विहार गर्छिन त्यसै गरी म पनि विहार गर्नेछु। मेरो मूर्ख चित्त, ता वता त सत्य कुरा जगत्को विषयभोग एवं यसको सुख दिने व्यक्ति वा पुरुषले तँलाई कति सु:ख दियो। अरे ऊ स्वयं पैदा हुन्छ र मर्छ पनि। म केवल आफ्नोमात्र कुरा गरेकि होइन, केवल मनुष्यको मात्र गरेको होइन, के देवताले पनि भोगद्धारा आफ्नो पत्नीको सन्तुष्ट गरेको छ ? विचरा उनीहरु स्वयं कालको वशमा परेर रोइरहेका छन्। अवश्य पनि मेरो कुनै शुभकर्मवाट विष्णु भगवान म प्रति प्रशन्न हुनुहुन्छ, त्यसैले मलाई यस प्रकारको वैराग्य प्राप्त भयो। अवश्य पनि यसवाट मलाई वैराग्य सुख मिल्नेछ। यदि म मन्द भागिनी भएको भए मैले यस्तो दु:ख उठाउनु पर्दैन थियो होला, जसवाट वैराग्य होस्। मनुष्य वैराग्यद्धारा नै घर आदिको सवै वन्धनको काटेर शान्ति लाभ प्राप्त गर्नेछ। अव म भगवान्को यो उपकार आदरपूर्वक सिर झुकाएर स्वीकार गर्दछु कि विषयभोगको दुराशा छोडेर उनै जगदीश्वरको शरण ग्रहण गर्नेछु। अव म प्रारब्ध अनुसार जो चीज मिल्छ, उसैवाट निर्वाह गर्नेछु र वडो सन्तोष तथा श्रद्धाको साथ रहनेछु। म अब कुनै दोस्रो पुरुषप्रति आकर्षित नभएर आफ्नो हृदयेश्वर, आत्मस्वरुप प्रभुको साथ नै विहार गरुँला। जीव संसारको कुवामा गिरेका छन्। विषयले यिनीहरुलाई अन्धा वनाएको छ। कालरुपी अजगरले यिनीहरुलाई आफ्नो मुखमा दवाएर राखेको छ। अव भगवान्लाई छोडेर यसको रक्षा गर्ने अरु दोस्रो कोही समर्थ छैनन्। जुन समय जीव समस्त विषयबाट विरक्त हुनेछ, उस समय त्यो आफै आफ्नो रक्षा गर्न सक्नेछ। त्यसैकारण वडो सावधानीबाट यो देख्दै गर्नुपर्छ कि सारा जगत् कालरुपी अजगरबाट ग्रस्त छन्।

दत्तात्रेय भन्नु हुन्छ, राजन ! पिङ्गला वेश्लाले यस्तो निश्चय गरेर प्रिय धनिहरुको दुराशा, उनीहरुसंग मिल्नेको लालसा परित्याग गरिन एवं शान्तभावले गएर आफ्नो ओछ्यानमा सुतिन त्यसैकारण सचमुच आशा नै सवै भन्दा दु:ख हो भने आशा नराख्नु नै सवभन्दा ठूलो सुख हो । किनकी पिङ्गला वेश्याले जव पुरुषको आशा त्याग दिइन, तव तिनी सुखले सुत्न सकिन ।

दत्तात्रेय भन्नुहुन्छ, राजन ! मनुष्यको जुन वस्तु अत्यन्त प्रिय लाग्छ, त्यसको संकलन गर्नु नै मनुष्यको दु:खको कारण हो । जो वृद्धिमान पुरुष छ, उसले यो कुरालाई वुझेर अकिञ्चन भावले रहन्छन् । शरीरको त कुरा अलग छ, मनवाट कुनै वस्तुको संग्रह गर्दैन, भने उसलाई अनन्त सुखस्वरुप परमात्माको प्राप्ति हुनेछ । एक कुरर पंक्षी आफ्नो चुच्चोमा मांसको टुक्रा लिईरहेको थियो । उस समय दोस्रो वलवान पंक्षी, जससंग मासुको टुक्रा छैन, उसलाई पाउनको लागि चुच्चोले ठुग्न थाल्यो । जव कुरर पंक्षीले आफ्नो चुच्चोमा भएको मांसको टुक्रा फ्यालिदिन्छ, तवमात्र उसलाई सुख मिल्छ । मलाई मान वा अपमानको कोही ध्यान छैन् एवं घर एवं परिवारका व्यक्तिको जुन चिन्ता हुन्छ, त्यो मलाई छैन् । म आफ्नो आत्मामा नै रमाउँछु, आफ्नै साथ कीडा गर्छु । यो शिक्षा मैले वालकवाट पाएं । अत: वालकको समान म पनि मौजमा रहन्छु । यो जगत्मा दुई प्रकारका व्यक्ति निश्चिन्त एवं परमात्मामा मग्न रहन्छन् । जसमा एक त भोला भाला निश्चेष्ट नयाँ वालक एवं दोस्रा त्यो पुरुष जो गुणातीत भएको छ ।

एकवार कुनै कुमारी कन्याको घरमा वरण गर्नको लागि धेरै व्यक्तिहरु आएका थिए । उस दिन कन्याका घरका व्यक्ति कतै वाहिर घुम्न गएका थिए । त्यसैले तीनै कन्याले तिनीहरुको स्वागत सत्कार गरिन् । उनीहरुको भोजन गराउनको लागि उनी घरको भित्र एकान्त स्थानमा धान कुट्न लागिन् । उस समय उनको कल्लीमा लगाएको मुगा (शंख) को चुरा जोरसंग वजिरहेको थियो । यो आवाज निन्दित सम्झेर कुमारीको वडो लज्जा भयो, किनकी उस आवाजवाट यो संकेत भएको थियो, ऊ धान कुटिरहेको छ, जुन दरिद्रताको संकेत भएको थियो । यसले गर्दा उसले एक-एक गरेर सवै चुराहरु फुटाईन र हातमा दुई-दुई वटा चुरामात्र राखिन् अव फेरि उनी धान कुट्न लागिन् । तर पनि ती दुईवटा चुरा पनि वज्न थाले । फेरि उनले दुई हातको एक-एक चुरा फुटाई दिइन् । दुईहातमा एक-एक मात्र चुरा रह्यो । तव धान कुट्दा कुनै आवाज आएन । त्यो समय लोकको आचार -विचार वुझ्नको लागि म यता उति घुम्दै त्यहाँ पुगें । मैले उसवाट यो शिक्षा पाएँ

कि जब धेरै मनुष्य एकसाथ बस्छन्, तब कलह हुनेछ, फेरि पनि दुई व्यक्ति मात्र एकसाथ वसेभने पनि कुराकानी त भईहाल्छ । त्यसैले कुमारी कन्याको चुराको कथाले दिएको ज्ञान समान एक्लै विचरण गर्नु पर्दो रहेछ भन्ने कुरा मैले सिकें ।

राजन ! मैले बाण वनाउनेबाट यो शिक्षा पाएं आसन एवं श्वासको जीतेर वैराग्य र अभ्यासद्धारा आफ्नो मनको वशमा गरेर बडो सावधानीपूर्वक मनको एउटै लक्ष्यमा लगाउनु पर्दो रहेछ । जब परमानन्द स्वरुप परमात्मा मनको स्थिर हुनेछ, तब ऊ विस्तारै-विस्तारै कर्म बासनाहरुलाई हटाउन सक्छ । सत्वगुणको वृद्धिबाट रजोगुणी एवं तमोगुणी वृत्तिहरुको त्याग गर्नाले मन स्वत: शान्त हुनेछ, जस्तै इन्धन नभएपछि अग्नि शान्त भए जस्तो । यस प्रकार जसको चित्त आफ्नो आत्मामा स्थिर-निरुद्ध हुनेछ, उसको वाहिर भित्र कतैपनि कुनै पदार्थको भान हुँदैन । मैले देखेको छु कि एक बाण वनाउने व्यक्ति वा कारीगर बाण बनाउनमा यति तन्मयताका साथ काम गरेको थियो कि उसको नजिकबाट दलवलका साथ राजाको सबारी अगाडि गयो, तर उसलाई यो कुनै थाहा भएन । यस्तो तन्मयताको साथ प्रभुको ध्यान गर्नु पर्दो रहेछ भन्ने शिक्षा पाएँ । मैले सांपवाट यो शिक्षा ग्रहण गरें कि सन्यासीको सर्पको जस्तै एक्लै विचरण गर्नु पर्दो रहेछ । उसले मण्डली जमाउनु हुँदैन । मठ त बनाउनु नै हुँदैन् । ऊ एक स्थानमा नरहनु, प्रमाद नगर्नु, एकान्त जंगल गुफामा रहनु पर्छ । बाहिरी आचरणबाट कसैले नचिनोस् । कसैबाट सहायता नलिनु र बहुत कम बोल्नु । यो अनित्य शरीरको घर बनाउने झन्झटमा जानु व्यर्थ एवं दु:ख जड हुनेछ । सांप दोस्रोले बनाएको घरमा घुसेर बडो आरामसंग आफ्नो समय विताउँछ ।

दत्तात्रेय महाराज भन्नुहुन्छ, - अब मैले मकडीबाट लिएको शिक्षा सुन । सबैको प्रकाशक एवं अन्तर्यामी सर्वशक्तिमान भगवानले पूर्व कल्पमा विना कसैको सहायताले आफ्नो मायावाट रचना गरेको जगतको अन्तमा (प्रलयकाल उपस्थित भएको वेला) कालशक्तिद्धारा नष्ट गरिदिनु भयो । उसलाई आफूमा लीन गरी सजातीय, विजातीय तथा स्वगतभेद शुन्य अकेला शेष बाँकी रहनु भयो । वहाँ नै सवैका अधिष्ठान एवं आश्रय हुनुहुन्छ । तर स्वयं आफ्नो आश्रय आफ्नो नै आधारमा रहेको हुन्छ । उसको कुनै दोस्रो आधार छैन् । वहाँ प्रकृति एवं पुरुष दुबैको नियामक, कार्य एवं कारणात्मक जगत्को आदि कारण परमात्मा आफ्नो शक्ति कालको प्रभाववाट सत्व-रज आदि समस्त शक्तिहरुको साम्यावस्थामा पुर्‍याई दिन्छ र स्वयं कैवल्यरुपबाट एक एवं अद्धितीय रुपमा विराजमान रहनु हुन्छ । उहाँ केवल अनुभवस्वरुप

र आनन्दघन मात्र हुनुहुन्छ । कुनै पनि प्रकारको उपाधिको उससंग सम्वन्ध छैन । प्रभु नै केवल आफ्नो कालको शक्तिद्धारा आफ्नो त्रिगुणमयी मायाको क्षुव्ध गर्नुहुन्छ र उस भन्दा पनि पहिला क्रियाशक्ति प्रधान सूत्र (महतत्व) को रचना गर्नुहुन्छ । यो सूत्ररुप महतत्व नै तीन गुणको पहिलो अभिव्यक्ति हो । यो नै सबै प्रकारको सृष्टिको मूलकारण हो । उसैमा यो सारा विश्व धागोमा माला गाासे भैंं गाँसिएको छ । यसै कारण जीवको जन्म-मृत्युको चक्करमा पर्नुपर्छ । जसरी मकडी आफ्नो हृदयवाट मुखद्धारा जाल वनाएर फैलाउँछ र उहींमा विहार गर्छ र त्यहाँवाट निक्लन्छ, यसै गरी परमेश्वर पनि यो जगत्को आफैंमा उत्पत्ति गर्नुहुन्छ र उसमा जीवरुपबाट विहार गर्नुहुन्छ । फेरि आफैंमा लीन गर्नुहुन्छ ।

राजन ! मैले भृङ्गी (विलनी) कीरावाट यो शिक्षा ग्रहण गरें कि यदि प्राणी स्नेह, द्धेषको अथवा भयको जानेर वुझेर पनि एकाग्ररुपमा आफ्नो मन कसैमा लगाएर हेर त उसलाई त्यही रुपको प्राप्त हुन्छं । जस्तै भृङ्गी एक कीराको ल्याएर आफ्नो घरभित्र राखेर ढोका वन्द गरी दिन्छ, र त्यो कीरा भयको कारणले उही भृङ्गीको चिन्तन गर्दा-गर्दा आफ्नो पहिलाको शरीरको त्याग नगरीकन उही भृङ्गी शरीरको धारण गर्दछ । उही शरीरको चिन्तन गर्दा सोही रुपको प्राप्ति हुनेछ, त्यसैले मनुष्यको अन्य वस्तुको चिन्तन नगरेर केवल परमात्माको नै चिन्तन गर्नुपर्छ ।

यस प्रकार मैले यी सम्पूर्ण गुणहरु माथिका गुरुबाट शिक्षा लिएर पाएको हुँ । अव मैले आफ्नो शरीरवाट जो कुरा सिंके त्यो तिमीलाई वताउँछु सुन । यो शरीर पनि मेरो गुरु नै हो । किनकी यो मलाई विवेक र वैराग्यको शिक्षा दिन्छ । मर्नु र जिउनु त यस्को साथ नै छ । यो शरीरको पकड्नेको फल यो हो कि दु:ख-माथि-दु:ख भोग्दै जानु । यद्यपि यो शरीरवाट तत्वविचार गर्नमा सहायता दिन्छ भने तथापि म यसलाई आफ्नो कदापि सम्झिन्न । सर्वथा यो निश्चय राख्छु कि एक यसलाई स्याल वा कुत्ताले एक दिन खानेछ । त्यसैले म यसवाट असङ्ग भएर विचरण गर्छु । जीव जुन शरीरको प्रिय गर्नको लागि अनेकौं प्रकारको कामना एवं कर्म गर्छन् र स्त्री-पुत्र, धन-दौलत, हाती-घोडा, नोकर-चाकर, घर-द्धार तथा भाई-बन्धुहरुको विस्तार गरेर उसको पालन-पोषणमा लागिरहन्छन् । ठूलो-ठूलो कठिनाईलाई सहेर धन सञ्चय गर्छन्, आयु पुरा हुनासाथ शरीर स्वयं नष्ट त भई हाल्छ, वृक्षको समान दोस्रो शरीरको लागि बीज बोकेर उसको लागि दु:ख व्यवस्था गर्छन् । जसरी धेरै सौता हुनेहरु आफ्नो एक पतिको आ-आफ्नो तर्फ आकर्षण गर्न खोज्छन्, यस्तैगरी जीवको जिभा एकातर्फ स्वादिष्ट पदार्थतर्फ आकर्षण हुन्छ भने अर्कोतर्फ प्यास

जलतर्फ आकर्षण हुन्छ । जननेन्द्रिय एकातर्फ स्त्रीसंभोगतर्फ जान्छ भने त्वचा, पेट र कान दोस्रातर्फ कोमल स्पर्श, भोजन र मधुर शव्दतर्फ स्वत: आकर्षण हुन्छन् । नाक कतै सुन्दर गन्ध सुँघ्नेको लागि जान चाहन्छ भने चञ्चल नेत्र कतै दोस्रातर्फ सुन्दर रुप देख्नेतर्फ जान्छ । यस प्रकार कर्मेन्द्रिय र ज्ञानेन्द्रियहरु दुवै यसलाई सताई रहन्छन् । उसै त भगवानले आफ्नो अचिन्त्य शक्ति मायावाट वृक्ष, सरीसृप (रेंगनेवालो जन्तु) पशु, पंक्षी, डांस र मछली आदि अनेकौं प्रकारका योनीहरुको रचना गर्नु भयो । तर यसवाट उहाँलाई सन्तोष भएन । तव उहाँले मनुष्यको सृष्टि गर्नु भयो । यो यस्तो वुद्धिले युक्त छ, जो व्रम्हको साक्षात्कार गर्नसक्छ । यस्को रचना गरेर प्रभु वहुत आनन्दित हुनुभयो । यद्यपि यो मनुष्य शरीर अनित्य भएकोले मृत्यु सदा यसको पछाडि लाग्छ । तर यसवाट परमपुरुषार्थको प्राप्ति हुनसक्छ । यसकारण अनेक जन्मको पछि यो अत्यन्त दुर्लभ मनुष्य शरीर पाएर वुद्धिमान पुरुषको सोच्नु पर्छ कि शीघ्र भन्दा पनि शीघ्र मृत्युको पहिला नै मोक्ष प्राप्तिको प्रयत्न गर्नुपर्छ । यो जीवनको मुख्य उद्देश्य भक्तियोगको प्राप्त गरी मुक्त हुनु हो । विषयभोग त सवै योनीमा प्राप्त हुन्छ । त्यसैले उनको संग्रहमा यो अमूल्य जीवन खेर फाल्नु हुँदैन । यही सवै सोच-विचार गरेर जगत्वाट मलाई वैराग्य भयो । मेरो हृदयमा ज्ञान-विज्ञानको ज्योति जगमगाई रहेको छ । न कतै मेरो आसक्त छ, न कहीं अहंकार नै छ । अव म स्वछन्दरुपले यो पृथ्वीमा विचरण गर्छु । राजन ! एउटा गुरुवाट यथेष्ट र सुदृढ बोध हुँदैन, उसको लागि आफ्नो वुद्धिबाट पनि वहुत कुरा सोच्ने-विचारनेको आवश्यकता पर्छ । देख त ऋषिहरुले एक अद्धितीय व्रम्हको अनेकौं प्रकारवाट गान गरेका छन् । यदि तिमीले स्वयं विचार गरेर निर्णय लिएनौ भने, व्रम्हको वास्तविक स्वरुपको कसरी जान्न सक्छौ ?

भगवान कृष्णले भन्नुभयो, प्यारे उद्धव ! गम्भीर वुद्धि-अवधूत दत्तात्रेयले राजा यदुको यस प्रकार उपदेश दिनु भयो । यदुले उनको पूजा एवं वन्दना गर्नु भयो र दत्तात्रेयजी उनको अनुमति पाएर बडो प्रशन्नतावाट इच्छानुसार जानु भयो । हाम्रो पूर्वजको पनि पूर्वज राजा यदु अवधूत दत्तात्रेयको यो कुरा सुनेर समस्त आसक्तिहरुको छुट्कारा पाए र समदर्शी मुनि भए । यस्तै प्रकार तिमी पनि समस्य आसक्तिहरुको परित्याग गरेर समदर्शी मुनि वन्नुपर्दछ ।

३. जगत्गुरु भगवान् श्रीकृष्ण

भगवान श्रीकृष्ण क्षीरसागरमा शयन गर्नु भएका पालनहार भगवान श्री विष्णुको अष्टम अवतार हुनुहुन्छ । जीवनमा प्रेम र भक्ति एवं करुणा प्राप्त गर्नको

लागि कृष्णको उपासना वा व्रतलाई विशेष रुपमा मानिन्छ । महाभारत र श्रीमद्भागवत महापुराणमा कृष्णको लिला, उपाख्यान र ज्ञानको सम्बन्धमा अलौकिक व्याख्या गरेको पाइएको छ । श्रीकृष्ण देवकीको गर्भबाट जेलजीवनभित्रै भाद्रकृष्ण अष्टमीको दिन जन्मनु भएको हो । उहाँको पिता वासुदेव हुन् । मानवताको मूर्तिवन्त स्वरुप, प्रेमको सम्पूर्ण अभिव्यक्ति, जीवनको संगीत, प्राणको सौरभ एवं हृदयको छलछलाहटको वास्तविक स्वरुपलाई लिने हो भने श्रीकृष्ण भगवान्लाई नै लिनुपर्छ । कृष्ण केवल व्यक्ति मात्र नभई व्यक्तित्व हुनुहुन्थ्यो । वास्तविक रुपमा उहाँ सम्पूर्ण पुरुषहरुको प्रमुख प्रतिनिधि हुनुहुन्थ्यो । उहाँले जीवन जिउने सही कला सिकाउनु भयो । कृष्ण एक निडर साहसी व्यक्तित्व जस्ले कुनै कार्यमा हिचकिचाउनु भएन, कसैको कार्यमा रोकतोक गर्नु भएन, उहाँको दृष्टि लक्ष्यतर्फ एकत्रित थियो, कसैसंग पनि असत्यको मामिलामा झुक्नु भएन । उहाँको चिन्तन स्पष्ट थियो । यसैले उहाँले भोगमा योगको सुन्दर समन्वय गरेर देखाउनु भयो । गृहस्थमा रहेर पनि वैराग्य जस्तै भएर जिउने कला सिकाउनु भयो । कृष्णको साथमा उदासीनता छैन, वैराग्य दुःख वा निराशा छैन, तर उनको साथ गीत छ, छन्द छ, गुनगुनाहट छ, उत्सव छ, आनन्द छ । यस्तो गुरुले नै पूर्णता दिन सक्छन्, प्रेमको अभिव्यक्ति दिन सक्छन् । जीवन छोटो छ, तर यात्रा लामो छ, त्यसैले विलम्ब गरेर टाढा उभिनु ठीक छैन, जसरी नदी दौडदैं समुद्रमा मिल्छ, सुगन्ध हावामा एकाकार हुन्छ, त्यसै गरी हामी पनि कृष्णभक्तिमा एकाकार हौं । जुन दिन हामी एकाकार हुनेछौ, त्यो दिन हाम्रो जीवनको श्रेयता स्वतः प्राप्त हुनेछ ।

कृष्णको समयमा उहाँलाई धेरैले पहिचान गर्न सकेनन् । त्यस्तै गरी आजपनि अज्ञानताले गर्दा आफ्नो हातमा भएको हीरालाई पनि नचिनेर मानिसले लाभ उठाउन सकेका छैनन् । कौस्तुभमणिले युक्त दिव्यज्ञानको भण्डार भगवान श्रीकृष्ण, जसको प्रकाशको मूल्य पहिचान गरेर सकिंदैन । जव श्रीकृष्ण अर्जुनको कराई-कराई भन्नुहुन्छ, - म दिव्यात्मा, योगीश्वर, षोडशकला सम्पन्न तेजस्वी युग-पुरुष हुँ । यो उहाँको अहंकार नभई अज्ञानी, मूढ, सम्झन नसक्ने व्यक्तिलाई ज्ञान होस् भनेर वास्तविकता सम्झाउनको लागि वोलेको भाव थियो । उस समय श्री कृष्णको पनि आलोचना भएको थियो, वुद्धको गाली, इशाको शूलीमा चढाउनु इत्यादि उदाहरणवाट समाज जहिले पनि मानिस जिउँदो छउन्जेल चिन्न सक्दैन् । तर मृत्यु पछि, मूर्ति, कीर्तिस्तम्भ, मन्दिर बनाउँछ । रात-दिन पूजा गरेर दिन विताउँछ । तर, यसवाट युग-पुरुषको सत-संगत हुनुपर्नेमा सो नभई समयको वर्वादी भईरहेको छ ।

यदि प्रेम नै गर्नु छ भने कृष्णको जस्तो निर्मल प्रेम गर्न सिक्नुपर्छ । हामीलाई प्रेम गर्न आउँदैन, प्रेम वच्चाको खेल होइन, यो त आफूलाई मेटाउने प्रक्रिया हो । प्रेमको मार्गमा हिड्नु भनेको तलवारको धारमा हिड्नु समान हो । तरबारको धारमा हिड्दा कति दुःख र कष्टलाई सामना गर्नु पर्छ । त्यस्तै दुःख प्रेमको मार्गमा हिड्ने साधकको जीवनमा आउँछ । यसमा लिनुको भाव भन्दा पनि दिने भावनै अभिप्रेरित हुन्छ । खाली दिनु सिवाय लिनुको कुनै अर्थ हुंदैन । केवल दिने मात्र शरीर, प्राण तथा आत्मा सर्वस्व इत्यादि । सवै कुरा गुमाएर पनि मुस्कराउनु पर्छ । दुःख, पिडा सहेर पनि चेहरामा मुस्कराहट हुनुपर्छ । किनकी प्रेम त हजारौं-लाखौंमा कुनै एकलाई यस्तो कुरा नसिबमा लेखेको हुन्छ । प्रेम पत्नी, पुत्र, पति स्वजनमा हुन सक्दैन, किनकी यसमा वासनाको सम्वन्ध हुन्छ । प्रेम केवल परमात्मा वा सद्गुरुसंग हुन्छ । किनकी गुरु आफ्नो चेलासंग निस्वार्थ प्रेम गर्नुहुन्छ । यसैले सदगुरुसंग मात्र यथार्थ रुपमा प्रेम हुनेछ । यस्तै प्रेमको भाव सिकाउनको लागि कृष्णले गीताको उपदेश गर्नु भएको थियो ।

कृष्णले विशुद्ध प्रेमको विषयमा व्याख्या गर्नु भएको छ, - संसारमा सवै वस्तुहरु क्षण भंगुर छ, सवै नाशवान छन्, केवल प्रेम नै शाश्वत सत्य वस्तु हो । जो मर्दैन, कुनै अग्निले जलाउन सक्दैन र कहिल्यै समाप्त हुदैन । जतिसमय वित्यो त्यति बढी रहन्छ । जसले प्रेम गरेको छैन, उसको हृदय कमल विकसित हुनै सक्दैन, न साधना गर्नसक्छ, न सिद्धि नै प्राप्त गर्नसक्छ । किनकी प्रेम नै जीवनको आधार हो । तर, हामीसंग भएको जो प्रेम छ, त्यो त प्रेम होइन वासना हो । यस्मा क्षुद्रता आउँछ । फेरि प्रेम शरीरसंग हुँदैन, आत्मासंग प्रेम हुने भएकोले आत्मगत प्रेम नै पूर्णता, सर्वोच्चता, श्रेष्ठताको स्थिति हो । यस्तो प्रेमको प्रचार कृष्णले गर्नु भएको थियो भने आज सन्तहरुवाट भईरहेको छ, किनकी भक्त र भगवानको सम्वन्ध देहगत नभई विशुद्ध आत्मगत हुन्छ । प्रेम गर्नको लागि कला माछाबाट सिक्नुपर्छ, माछा समुद्रसंग प्रेम गर्छ । एकछिन पानीवाट माछालाई हटाइयो भने उ फटफटाएर तुरुन्त समाप्त हुन्छ, प्राण त्याग दिनेछ, किनकी प्रेमीसंगको विछोडको कारण । माछाको प्रेमी समुद्र हो । यस्तै माछा र समुद्रसंग जस्तो प्रेम छ, त्यस्तै प्रेम भक्त र भगवानमा हुनुपर्छ । तब प्रेमको सार्थकता झल्किनेछ । वास्तवमा यसैलाई साधना वा उपासना भनिन्छ ।

यदि हामी पूर्णता प्राप्त गर्न चाहन्छौ भने हामीले निष्ठाको धारण गर्नुपर्छ । साथै एकाग्रता; सामीप्यता, सर्वांग पूर्णता एवं अन्तरंगतालाई धारण गर्नुपर्छ । यदि

सिद्धिहरुको अधिपति वन्न चाहन्छौ भने प्रेमीभक्त वन्नुपर्छ । किनकी अचुक एकाग्रता केवल प्रेमीको पास नै हुन्छ । प्रेमीको आँखाले उनै परमेश्वरको खोज गरी रहेको हुन्छ । यस्तो मस्ती शराबी पिउने व्यक्ति जस्तै आफ्नै मस्तीमा, धुनमा हिड्ने वाला प्रेमी जस्तै । प्रेमीले जहिले पनि प्रेमिकाको अलावा अरु कुनै विम्ब वा दृश्य देखेको हुँदैन, त्यस्तै प्रेमी हुनुपर्छ । यस्तो प्रेमको आनन्दमा पक्षी नाच्न गाउन लाग्नेछ, वसन्तको शिर-शिर हावा वहन लाग्नेछ, शरद ऋतुको आनन्दको लहर आउने छ, सिर्जनाका पालुवाहरु पलाउन थाल्नेछन्, धर्तिले नयाँ श्रृंगार गर्न शुरु गर्नेछिन् ।

धिसी-पिटी जिन्दगी विताउनु त उदासीन रहनु जस्तै हो । जीवनमा एउटा वेग हुनुपर्छ ।. गतिशिलता हुनुपर्छ । सुगाको जस्तो रटेको शास्त्र सम्झेर मात्र जीवनमा परिवर्तन आउँदैन । यसको लागि नयाँ ज्ञान, चेतना र दृष्टिको आवश्यकता छ । किनकी हामीले जंगलमा पशुहरुको जस्तो भटकन नपरोस । गंगामा माछाको जस्तो उफ्रिएर कुद्न नपरोस भनेर सिक्नु पर्ने थुप्रै कुराहरु छ । हामी गृहस्थमा रहनु नै छ भने पूर्ण क्षमताको साथ रहनुपर्छ । यदि राजनीति गर्नु नै छ भने पूर्ण रुपेण सेवा र समर्पणको भावनाले गर्नसक्नुपर्छ । साधना गर्नु नै छ भने हिम्मत एवं हौसलाको साथ सिद्धि प्राप्त गर्नुछ । हामी भोगमा डुब्नु नै छ भने कमलको फूल जस्तै भएर, जो पानीमा भएर पनि पानीवाट भिन्न । हामीले धन ऐश्वर्यको भोग गर्नुछ भने निर्लिप्त भएर । हामी प्रेममा डुब्नु छ भने अनासक्त कृष्णको जस्तो व्यवहार र चरित्रलाई अपनाउनु जरुरी छ ।

विश्व वातावरण भयले पिडित भएको छ । डराइरहेको छ, शंकित, चिंतित, एवं घवराएको छ । अणु-परमाणुसंगै स्वास लिनेवाला आफ्नै मनको भयवाट छटपटाई रहेको छ । उ आफ्नु जीवनवाट, आफ्नु आसपासको परिवेशवाट आफैंमा भयभीत भईरहेका छ । तर सम्पूर्ण भयमुक्त वन्नको लागि, चित्तमा टुंगिएको संशयको कालो वादल हटाउनको लागि र झुकेको सिर गर्वको साथ उंचा उठाउनको लागि कृष्णभक्ति गर्नु आवश्यक छ । कृष्ण जन्मको अर्थ पनि यही हो । ज्ञानको उदय हुनु कृष्ण जन्म हो । साधनाको सूर्य उदाएको हुनुपर्छ, तव अन्धकार हट्दै जानेछ । तव मनमा हिम्मत एवं हौसला बढेर अन्यायीको आँखा वन्द गर्न सक्ने क्षमता आउछ, कालको भयबाट मुक्त भई निर्भिक रुपमा खडा हुन सक्नु नै साधनाको श्रेष्ठता हो, व्रतको सार्थकता हो ।

यदि हामीले धर्मको मर्मलाई बुझ्ने हो भने कृष्ण कथामा नै रमाउने समय आएको छ, गीता ज्ञानलाई अंगिकार गर्नुपर्ने अवस्था आएको छ । त्यसैले एकपटक

पुन: प्रेमरुपी हिमालयको सर्वोच्च शिखरलाई स्पर्श गर्ने अभ्यास गरौं । यस्तो प्रेम गरौं, जुन आज तक कसैले गर्न नसकेको होस् । आफ्नो प्रेमरुपी पंखामाथि फैलाएर पुरा आकाशको अनन्तमा उन्मुक्त उडान भर्न सकौं । तव अनहद नादलाई झंकृत गर्न सक्ने क्षमता हामीलाई प्राप्त हुनेछ । द्वापरयुगको सम्झनालाई पूर्णता दिन सकौं । नयाँ इतिहासको रचना गरौं, कालको भाग्य लिपिमा आफ्नो नाम अंकित गरौं । प्रेंमवाट सुगन्ध फैलाऊ । जहाँ आनन्दको फल फल्नेछ । जसवाट विश्व लाभान्वित हुनेछ । एकपटक परस्पर अमृतको वर्षा होस्, नयाा इतिहासको रचना होस् । यही कुरा सिकाउनको लागि कृष्ण यस धर्तिमा आउनु भयो । यी सवै ज्ञान विज्ञानको रहस्य कृष्णबाट भएको छ । कृष्णभक्तिमा रमाऔं, कृष्ण व्रतमा दिन विताऔं, कृष्णको गीताज्ञानलाई अंगिकार गरौं । यसैवाट भुक्ति एवं मुक्तिको प्राप्त हुनेछ ।

जीवनमा सवै वस्तु अधुरा र अपूर्ण छ, तर कृष्णको उपदेश र ज्ञानमा पूर्णता छ । कृष्ण दिव्यात्मा पुरुष थिए । यसैले कृष्ण कथा तथा उपदेशमा पूर्णता र आनन्दता छ । श्रीकृष्णले गीता वाक्य साक्षात् सरस्वती कण्ठमा स्थित गराएर अजस्र अवाध गतिले दिएको प्रवचन हो । जुन धारा प्रवाह, सटीक, सतर्क, आनन्दयुक्त, मधुरिमायुक्त उपदेशात्मक वाणीको प्रस्तुतिकरण हो । कृष्णको एकपटक भक्तिपूर्वक नाम लिंदा पनि सारा दु:ख दर्द समाप्त भएझैं लाग्छ । कृष्णको प्रेम गर्ने कला पनि विचित्रको छ, लिलाको रुप पनि दिव्य छ, कृष्णकथा रसपानको पवित्रता पनि बोधगम्य छ । जो हिमालयको शिरवाट बहेको निर्मल जल जस्तै, जो सम्पूर्ण तीर्थको स्नान गरे जस्तै वा पूर्ण तीर्थ भ्रमणको आनन्द जस्तै छ । कृष्णभक्ति संकीर्तन पूजा आदिको क्षणमा जो आनन्द हुन्छ त्यो अनिवर्चनिय एवं असीम छ । किनकी कृष्णमन्दिर, कृष्णकथा, कृष्णपुजाको प्रत्येक क्षेत्र एवं प्रत्येक क्षणपूर्ण जीवन उच्च अनुभव हुन्छ । त्यसैले कृष्ण ज्ञानरुपी हिमालयको मुकुट, आनन्दरुपी सरोवरको रुप एवं प्रेमको सागर हुनुहुन्थ्यो । यी कारणहरुले परमात्मा कृष्णलाई कोटी-कोटी वन्दना छ, नमस्कार छ र हृदयदेखि नै भक्तिपूर्ण प्रणाम छ ।

४. श्रीकृष्णभक्ति रहस्य

आत्मसमर्पण, भगवत्-प्रेम तथा ज्ञानको उन्मनी अवस्था नै भक्ति हो । भक्तियोगमा कुनै एक दिव्यपुरुषप्रति आकर्षण हुनै पर्दछ । निराकारमा भक्ति अत्यन्तै कठिन कुरा हो । त्यसैले साधकले प्रथमत कुनै साकार ब्रम्हको भक्ति गर्न आवश्यक हुन्छ । यसैले भक्तियोग मार्गमा विचरण गर्ने साधकले विशेष गरी श्रीकृष्णभक्तिलाई

अपनाउँछन् । श्रीकृष्ण परमात्माको श्रेष्ठतम अवतार हो । कला, संगीत, गीत, छन्द, ज्ञान, विज्ञान एवं सत्यताको दिव्य स्वरुप श्रीकृष्ण हुनुहुन्छ । श्रीकृष्णभक्ति लागि मनमा निरन्तर उत्कण्ठा भईरहनु पर्दछ । हृदयमा व्याकुलता र गुरुभाव बनाई राख्न सकेमा श्रीकृष्णभक्तिको आनन्द छिटै प्राप्त हुनेछ । यसैले श्रीकृष्णभक्तिको सम्वन्धमा केही सामान्य जानकारीको लागि लेख्न कोशिस गरिएको छ । जब-जब संसारमा अत्याचारीहरुको प्रभाव बढ्छ, घमण्डीहरुको मात्र वोलवाला हुन्छ, अन्याय, पापाचार, अनाचार र दुराचारको वृद्धिले चरम अवस्था हुन्छ, तब परमात्मा परमेश्वर स्वयं मानव स्वरुपमा यस धराधाममा उपस्थित हुनुहुन्छ । युगले, समयले वा वाध्यताले इश्वरावतार निश्चित रुपमा उपस्थित भएको इतिहासले प्रमाणित गर्दछ । कहिले ऋषिको रुपमा, कहिले नेताको रुपमा, कहिले महर्षि वा सद्गुरुको रुप धारण गरेर देखा पर्नु हुन्छ । यस्तै अत्याचारी कंसको पापले चरम अवस्था छोएको वेलामा भगवान कृष्णले द्वापरयुगमा देवकीको अष्टम् गर्भमा जन्म लिनु भयो । उहाँको पिता वासुदेव र देवकीलाई कंसले आफ्नो अत्याचारको सिमा नघाएर कठोर यातना स्वरुप जेलमा राखेको थियो । देवकी र वासुदेवको हृदय विदारक पिडालाई शान्त पार्नको लागि प्रभुले अवतार लिनु भयो । कृष्ण भगवानको साक्षात अवतार मानिन्छ । उहाँले वाल्यकालदेखि नै पापी, अत्याचारी र धमण्डीहरुको धमण्ड तोडेर संसारलाई न्याय दिने काम गर्दै जानु भयो । गुरु सान्दीपन र ऋषि दुर्वासावाट दिव्य ज्ञान सिकेर आफूलाई पूर्ण मानव वनाउनु भयो । पूर्ण व्यक्तित्वको उपासना गर्दा हामी पनि पूर्ण वन्न सक्छौं । पूर्ण गुरुले नै शिष्यलाई पनि पूर्णता दिन सक्छन् । त्यसैले पनि कृष्णलाई “कृष्ण वन्दे जगत् गुरु” भनेर स्तुति गरिन्छ ।

श्रीकृष्णको नाम गुणको संकीर्तन नै जीवनको सर्वोपरी लक्ष हुनुपर्छ । यो भन्दा अर्को साधना के नै गर्नु पर्ला र ! उनै कृष्ण भक्तिको अनन्यताले नै हाम्रो चित्तरुपी दर्पण शुद्ध हुनेछ । संसाररुपी घोर दु:ख, कष्ट र दावानलको समझमा आउने छ । कल्याणरुपी कुमुदिनीको आफ्नो स्वच्छ किरणद्वारा जीवनरुपी आत्माको विकसित गर्ने वाला, चन्द्रमा जस्तै आनन्द दिने वाला, विद्यावन्त, लक्ष्मीवन्त वनाई जीवन धन्य वनाउने वाला, प्रत्येक पद-पदमा पूर्ण अमृतका पान गराउने वाला, सम्पूर्ण आत्माको शान्ति एवं आनन्दको धारामा स्नान गराउने वाला, यस्तो अनन्य भावमय जगतमा पुऱ्याउने वाला श्रीकृष्ण भक्ति, संकीर्तन, पूजा नै श्रेष्ठ साधना हो । चाहे कृष्णलाई गुरुरुपमा स्वीकार गरौं, चाहे ऋषि महर्षि, कोही पनि त्याग र वैराग्यले परिपूर्ण व्यक्तित्वको रुपमा स्वीकार गरौं, ती नै ईश्वर भक्तिमा यो मन रमाओस्, आनन्दीत होस्, प्रत्येक प्राण, प्रत्येक पल यी नै चिन्तनले दिन वितोस्,

यस्तो प्रार्थनीय विषय वस्तुलाई सवैले ग्रहण गर्नुपर्छ। जस्ले यस्तो अवस्थालाई वुझेको छ, त्यो धन्य-धन्य छ ।

भक्तियोगमा अनुरक्त देहाभिमानयुक्त पुरुष अशुद्ध, अहंकार-मालिन्यलाई हटाएर उनै परमेश्वर जगदगुरुरुप जस्तै शुद्धाभिमानद्धारा अन्त:स्करणमा निर्मलता, स्वच्छताको प्राप्त गरी कृत-कृत हुनेछन् । श्रीकृष्णको उपासना, व्रत, पुजा र अनाशक्त भावले गरिएको भक्तिवाट विषय वासनाजन्य दैहिक-दैविक-भौतिक (त्रिताप) रुपी अग्निको शमन हुनेछ । सांसारिक सुखको आस्था राख्नु प्रेय मार्ग हो । भगवत्सुखको आश्रय लिनु श्रेय मार्ग हो । त्रि-ताप रुपी अग्निले जीवनरुपी कुमुदिनी विकसित हुँदैन् । हरिनाम रुपी चन्द्रमाको किरणवाट नै विकसित हुनेछ । संसारको ज्ञान गर्नु, विद्या प्राप्त गर्नु अपरा विद्या हो, यसवाट क्षर वस्तुको ज्ञान हुन्छ वा नासवान वस्तुहरुको ज्ञान हुन्छ । तर अपरा विद्या भन्दा पर रहेको परा विद्याबाट मात्र अक्षर व्रह्म स्वरुप वस्तुको ज्ञान हुनेछ। अक्षर व्रह्म नै कृष्ण हो, राम हो, शिव हो। त्यही अक्षर व्रम्हको वेदमा सहस्र नामले स्तुति गरेको छ ।

कृष्णको जीवन षोडशकलाले परिपूर्ण थियो । उहाँको जीवन दु:खदायी, संघर्षपूर्ण र पल-पल खतराको विच घेरामा भएको थियो। कृष्णले युद्ध नै युद्धमय जीवन भएर पनि आफ्नो गतिशीलताको प्रभावले सारा चूनौति र अड्चनहरुको पार गरेर नृत्यमय, संगीतमय, रोमान्चयुक्त जीवनलाई प्रस्तुत गरेर समस्त भक्तहरुलाई आश्चर्यचकित वनाई दिनु भएको छ । त्यसैले कृष्ण शान्तिपूर्ण, सुखदायक र आनन्दमय हुनुहुन्छ। भगवद्-गुण-विशिष्ट भगवन्नामको संसर्गवाट उत्पन्न हुन्छ। आनन्दस्वरुप इश्वर अंश जीवात्मा पनि आनन्दमय हुनेछ। सम्पूर्ण रसरुप श्रीकृष्णको भक्ति नै रसमयी इश्वरभक्ति हो । यही भक्तिद्धारा जीवनको पग-पगमा रसानुभूति हुनेछ। भक्ति नभई ज्ञान हुँदैन्, ज्ञान नभई रसानुभूति हुँदैन्, मानव स्वतन्त्र पनि हुँदैन्, त्यसैले विष्णुको भक्ति, रामको भक्ति, शिवको भक्ति, देवी आदिको भक्ति नै श्रीकृष्णमय भक्ति हो । श्रीकृष्णप्रतिको प्रेमद्धारा भक्त अनन्य प्रेमानन्द एवं व्रम्हानन्द आदि शुद्धरुपको प्राप्त हुनेछ । महापुरुषहरु जस्तै तुलसी, सूर, मीरा, नानक, तुकाराम, व्यास, रामकृष्ण परमहंस, कबिर, शंकराचार्यले पनि श्रीकृष्णकै रसमयी भक्ति गरेर अन्त:करण शुद्ध गरे ।

मानव प्रेममय भक्तिवाट अन्त:करण शुद्ध भै सत्यगुण परमेश्वरमा आश्रित हुन पुग्छ । तब भक्तिको सार प्राप्त हुन्छ, ज्ञानको रहस्य प्राप्त हुन्छ । यही त जीवनको उच्चता, पूर्णता र आनन्दता हो । सम्पूर्ण धर्मको मूल भगवान कृष्ण

हुनुहुन्छ, षोडशकलाले परिपूर्ण प्रेमावतारको रुपमा कृष्णलाई लिइन्छ । श्रीकृष्णले गीता ज्ञान प्रदान गरेर समस्त भक्तहरुको संशय दूर गराई दिनु भयो । सत्य धर्मको पालनका लागि कृष्णले जनजीवनमा सच्चा राजनीति सिकाउनु भयो, संघर्षमय जीवन नै वास्तविक जीवन हो भन्ने कला सिकाउनु भयो, जीवनमा पीडा, कष्ट र वाधा अड्चनहरुको वावजूद पनि हास्नु पर्छ, रमाउनु पर्छ, आनन्द, सुख, प्रेम, सहयोग वाड्नु पर्छ भन्ने तत्वज्ञान सिकाउनु भयो । जस्तोसुकै संकटको अवस्थामा पनि मुस्कुराउनु भयो, वाँसुरीको धून दिनु भयो । स्वार्थी प्रेमलाई त्यागी दिनु भयो । सच्चा कर्मयोग, ज्ञानयोग र भक्तियोगलाई नयाँ आयाम थपि दिनु भयो । समस्त मानवलाई कल्याणको वाटो देखाउनु भयो । जीवनको उद्देश्य वास्तविक आनन्द, प्रेम र शान्ति प्राप्त गर्नु हो, जुन कुरा प्राप्त हुन्छ, त्यसलाई नि:वार्स्थ भावले अरुलाई पनि दिनु हो । त्यसैले पनि पूर्णता र उच्चताको वाटो श्रीकृष्ण भक्ति हो ।

५. श्रीकृष्ण उपदेशको सार्थकता

परव्रम्ह परमेश्वरको २४ औं अवतारहरुमा श्रीकृष्णलाई विशेष अवतारी पुरुषको रुपमा मानि आएको छ । यस्तै विष्णुको दश अवतारहरुमा चैं कृष्णलाई आठौं अवतारको रुपमा मानिन्छ । महाभारत र श्रीमद्भागवत महापुराणमा कृष्णको लिला, उपाख्यान र ज्ञानको सम्वन्धमा अलौकिक व्याख्या गरेको पाइएको छ । श्रीकृष्ण देवकीको गर्भवाट जेलजीवनभित्र भाद्रकृष्ण अष्टमीको दिन जन्मनु भएको हो । उहाँको पिता वासुदेव हुन् । भगवानको जीवन अत्यन्त दु:खमय छ, जन्मनासाथ जेल, जहाँबाट उहाँलाई अत्याचारी कंसवाट वचाउन रातकै समयमा यमुनानदि तरेर वासुदेवले नन्द वावा कहाँ लैजानु भयो । उहाँको वाललीला अत्यन्तै आनन्दपूर्वक र अनौठो किसिमले वितेको छ । उहाँले वाल अवस्थामा सदा-सर्वदा अत्याचारी प्रतिको प्रहार गर्ने किसिमको रोमान्टीक खेल खेल्नु भयो । उहाँ सान्दीपन ऋषि र दुर्वासा ऋषिसंग दिव्य ज्ञान सिकेर विश्वमा एक अलौकिक दिव्य पुरुषको रुपमा प्रस्तुत हुनुभयो । त्यसैले उहाालाई भगवान् भनेर पुजा गर्छन्, पुकार गर्छन् । भगवान् कृष्णले महाभारत युद्धमा आफ्नो प्रिय शिष्य अर्जुनलाई श्रीमद्भगवत गीताको दिव्य उपदेश गर्नुभयो । त्यही उपदेश आज विश्वमा अद्धितीय ज्ञानको भण्डार भएको छ । वास्तवमा जीवन एक नृत्य हो । त्यही नृत्यमय जीवनको कलालाई नयाँ ढंगले प्रस्तुत गर्नको लागि भगवत स्वरुप कृष्ण यस धराधाममा आएको हो । भगवान जीवनरुपी छलछलाता नदी वा झरनालाई एउटा सानो तलाउमा मात्र सिमीत नगरी समुद्रमा गएर मिल्ने कला सिकाउनको लागि आउनु भएको हो । किनकी तलावको पानी गन्धयुक्त, फोहर र अस्वच्छ हुन्छ । जसरी झरिरहेको झर्नाको पानी

उफ्दै-दौडिदै हरवखत नृत्य गर्दै आफूलाई पवित्र वनाएर समुद्रमा गएर मिल्छ। त्यसै गरी जीवनरुपी नृत्यलाई पनि स्वच्छ र पवित्र वनाउँदै परमात्मामा मिलाउनु नै सत्यता हो। उदासी रहनु, गम्भीर एवं रुनु-कराउनु त मशानधाटको शान्ति जस्तै हो। कृष्णले गोपीहरुका साथ जीवन नृत्यमा तल्लीनता देखाउनुको अर्थ पूर्णता प्राप्त गराउनको लागि नै हो।

जसमा जिन्दगीको धड्कन, चेतना र आत्मीयता छैन, त्यो जीवन वास्तविक जीवन होइन, त्यो ता हाड-मांसको पुतला मात्र हो। चेतनालाई चैतन्य र आत्मालाई आत्मीयतातर्फ मोड्न सकेमा मात्र जीवनको वास्तविकता झल्किन्छ। चेतना र आत्मीयता खोज्ने हो भने प्रकृतिवाट पाउन सकिन्छ। पुरुष र प्रकृति मिलेर मानव शरीर वनेको छ। आत्माको चैतन्य अवस्था नै पुरुषको जाग्रत अवस्था हो। चैतन्यता विना पुरुष जडवत हुन्छ। यस्तै विना प्रकृति पुरुषको अस्तित्व रहन पनि सक्दैन् ? त्यसरी नै पुरुष विनाको प्रकृतिको पनि अस्तित्व हुँदैन ? प्रकृति वास्तवमा देख्नेको क्रिया होइन, त्यसलाई गहनतम रुपमा चिन्तन गर्ने प्रक्रिया हो। चिन्तनवाट नै पुरुष चेतनायुक्त वन्दछ। जीवनको विषयमा गहतम रुपमा सोच्ने हो भने प्रकृतिबाट नै शिक्षा लिनुपर्छ। किनकी मौन भएर पनि कति कुरा सिक्न सकिन्छ र वुझ्न सकिन्छ। प्रकृतिबाट प्राप्त ज्ञानले जीवनमा धैर्यता र माधुर्यतालाई अपनाउन सकिन्छ। प्रकृतिको मौनतावाट माधुर्यता, आनन्दता एवं पूर्णताको कला सिक्न सकिनेछ। प्रकृतिको प्रत्येक स्पर्शवाट काव्यको जन्म हुन्छ। जुन काव्यको जन्म जुन शरीरबाट हुन्छ, त्यही शरीर अमृत कलश रुप वन्दछ भने जसको ज्ञान पिउन लायक हुन्छ। जसवाट हामी अमरताको पथतर्फ अग्रसर हुनसक्नेछौं।

अज्ञानता, मूढता एवं असमझदारिताको कारणले मानवका विचार भावना वच्चा जस्तै भोले देखिन्छ। वास्तविक ज्ञान नहुनाको कारण साधना के हो थाहा छैन ? सिद्धि के हो त्यो पनि थाहा छैन ? मानिसले केवल माला लिएर मन्त्र जप, पूजा, अर्चना गर्नुलाई नै साधना सम्झेका छन्। वकुला भक्ति जस्तो आँखा चिम्लेर वस्नुलाई ध्यान सम्झेका छन्। मानिसले कुमकुम, अक्षता र अगरवत्ति चढाएर अर्चना गर्नुलाई धर्म सम्झेका छन्। तर, साधना त मनको नयन खोल्नेको प्रक्रिया हो। यहि कुरा कृष्णले अर्जुनलाई भन्नु भएको हो। हाम्रो मनमा विवेकरुपी आँखा खोलेमा स्वयं व्रम्ह, पूर्ण सशरीर देख्न सक्नेछौं। यही सजीव, सप्राण एवं चैतन्य व्रम्हत्वको देख्नु वा दर्शन गर्नु अर्चना हो। यसरी निरन्तर व्रम्हको दर्शन गर्नुलाई ध्यान भनिन्छ भने प्रेममय संसार देखेर आनन्दीत हुनु नै साधना हो। व्रम्हत्वलाई जान्नु, पाउनु र दर्शन गर्नु नै जीवनको चरम लक्ष हो।

कृष्णले प्रेमभक्तिको विषयमा नयाँ आयाम थपेर जानुभयो । प्रेम मानवको लागि जीवनको अद्धितीय ईश्वरीय वरदान हो । तर, हाम्रो चित्तमा वासनाको अधिक प्रभाव पर्न गएको कारणले प्रेम र वासनालाई एकै सम्झेका छौ । प्रेम र वासनामा धेरै फरक छ । श्रेष्ठ अद्धितीय युग-पुरुष के चाहनु हुन्छ भने प्रेमरुपी मानसरोवरमा सबै आनन्दीत हुन सकुन । किनकी प्रेममा आनन्द, उष्मा छलछलाहट एवं पूर्णता छ । यही शाश्वत सत्यरुपी प्रेमलाई कृष्णले हजारौं वर्ष पछि यस पृथ्वीमा ल्याएर अद्धितीय युग-पुरुष वन्नु भयो । त्यही प्रेमरुपी वसन्तलाई सम्झना दिलाउन यस धर्तिमा वेला-वेलामा सच्चा सन्तहरुको आगमन हुन्छ । किनकी प्रेमको नृत्य आफ्ना भक्तहरुको जीवनमा उतार्नको लागि भगवान गुरुरुपमा यस धर्तिमा अवतरण गर्नु भएको हो । प्रेमद्धारा दिव्य अनुभूति, साधना एवं इष्टदेवको साक्षात् जाज्वल्यमान दर्शनलाई सहज सम्भव गराउनको लागि गुरुको आगमन हुन्छ ।

हाम्रो जीवनको श्रेयता जीवित रहनुमा मात्र सिमीत छैन, श्वास लिएर वाँच्नुमा मात्र कुनै अर्थ छैन । जीवनको श्रेयता त जव करुणाको वर्षा हुनेछ तव सम्भव हुनेछ । तर हाम्रो शरीरमा न प्रेम छ, न नम्रता नै छ, न माधुर्य छ, न उष्णता नै छ, केवल द्धेष, छल, कपट एवं झुठवाट कोइला जस्तै कालो भएकोले हाम्रो शरीर वेदनाले युक्त भएको छ । यस्तो दग्ध शरीरमा जवसम्म करुणाको वर्षा हुँदैन, तवसम्म जीवनमा फूल खेल्ने छैन, रसपूर्ण हुने छैन । तर चिन्ता गर्नु पर्देन, श्रीकृष्ण भक्तिमा तल्लीनता भएमा अवश्य पनि हाम्रो जीवनमा करुणाको वर्षा भई हराभरा हुनेछ । तव पुन: वसन्त हाम्रो जीवनमा आउने छ यसैलाई वास्तविक जीवन भनिन्छ । भगवान् कृष्णको भक्ति गर्न वहुतै कठिन छ, किनकी हामी साधारण प्रेमले कृष्णलाई वाध्न चाहन्छौ, तर यो कुरा वहुत मुश्किल छ । के हामी समुद्रलाई दुई हातले अंकमाल गर्न सक्छौं ? के सूर्यको विशालतालाई एउटा सानो भाँडोमा उतार्न सक्छौ, के चन्द्रमाको चाँदनीको रहस्यलाई पूर्णरुपले बुझ्न सक्छौ ? त्यसैले एउटा साधारण प्रेमले कृष्णलाई वाहुमा वाध्न सकिदैन । संकीर्ण वासनायुक्त दिलमा यो कुरा सम्भव छैन । कठिन छ कृष्णसंग प्रेमगर्नलाई, कृष्णसंग प्रेम गाँस्न खुट्टामा वहुत तागत हुन आवश्यक छ, हृदयमा भयानक तुफानको आवश्यकता छ, आँखामा अनेकौं चुनौती हुन आवश्यक छ । कृष्णलाई पाउनुको मतलव तुफानको अगाडि वलियो खुट्टा टेकेर वस्नु, तरवारको धारमा हिड्ने प्रयास गर्नु र जीवनको गतिशीलतालाई पूर्णरुपेण अंगिकार गर्नु हो ।

वास्तवमा भगवानको प्रेमलाई प्राप्त गर्ने अचुक औषधि प्रकृतिलाई जान्न र

बुझ्न सक्नु हो । किनकी प्राकृतिक सुन्दरताको गहनतम अध्ययनबाट भगवानको वास्तविक स्वरुप पाउन सकिन्छ । यसको लागि कला चाहिन्छ, ज्ञान चाहिन्छ । भगवानलाई प्रवचन दिईरहेको मन्चमा पनि पाउन सकिदैन, मुर्तिमा पनि देख्न सकिदैन । यदि भगवानलाई खोज्नु नै छ भने प्रेममा खोज्नुपर्छ । किनभने भगवान श्रीकृष्णको जीवनको अस्मिता नै प्रेममय छ । यदि प्रकृतिसंग गहिरिएर डुबुल्कि मार्दै अध्ययन गर्ने हो भने भगवानको प्रेममय अस्तित्व त्यहाँ पाउन सक्छौं । यसैले हरियाली जगंल बीच पहाडबाट झरेको झरनाको पानीका बुंदमा खोजेमा त्यहां प्रभुको मुस्कराहटलाई अनुभव गर्न सक्नेछौं । प्रातः कालको सीतको बुंदमा, फुलिरहेको फूलको सुन्दरतामा, फूलमा घुमिरहेको भमराको गुन्जनमा, बादलको गडगडाहटमा, बिजुलीको चपलतामा, शरदकालीन प्रकृतिको झांकीमा, वसन्त ऋतुको आनन्दमय समयमा, नदीनालाहरुको दौडाईको स्वरमा एवं वर्षा ऋतुको हल्का-हल्का हावामा अवश्य पनि प्रभु दर्शनको संकेत मिल्नेछ । किनकी प्राकृतिक सुन्दरताको गहिराईमा नै प्रभुको अस्तित्व छ । यदि ध्यानरुपि गहिराईमा पुगेर आफ्नो हृदयभित्र झांकेर हेरेमा प्रभु पूरा सशरीर मुस्काराई रहेको पाउन सकिन्छ । यत्रतत्र संसारमा जे जस्ता प्राणीहरु छन्, बस्तुहरु छ, ती सबै उनैको रुप हो । प्रभु भन्दा अलग्ग कुनै वस्तु छैन् । सूर्यको किरण, चन्द्रमाको रोशनी, प्राकृतिक सुन्दरताभित्र झाँकेर हेऱ्यो भने त्यहाँ प्रभुलाई आनन्दतासंगै मस्तीमा चलिरहेको पाउने छौ । प्रभुलाई प्रेम गर्न पनि चाहन्छौ र आफूलाई बचाएर राख्न पनि चाहन्छौ यो हुन सक्दैन, यस्तो चलाखी ईश्वरको दरबारमा हुँदैन । यदि पाउनु नै छ भने पूर्ण क्षमताको साथ प्रयत्नको साथ आफूलाई मेटाउनु पर्दछ । चाहे तुफानसंग जुध्नु परेपनि आकाशको धर्तिमा उतार्न परेपनि हरबखत प्रयत्न गर्नुपर्छ । तब प्रभुलाई पाउन सकिन्छ । यही कुरा भगवानले श्रीमद्भगवत गीतामा भन्नु भएको थियो ।

श्रीकृष्ण नै दिव्यात्मा स्वरुपमा वुद्ध बनेर आउनु भयो भने आज सन्त, महर्षि एवं गुरुरुपमा त्यो छविलाई हाम्रो सामु प्रत्यक्ष रुपमा पाउन सक्छौं । श्रीकृष्णको ज्ञान र गुरुरुपि महर्षिहरुको ज्ञानमा कुनै फरक छैन, यस धर्तिमा विचरण गर्ने सद्गुरुरुपि महात्माजनहरुको प्रेमपूर्ण कार्यले भक्तहरु पागल, बेसुध, पतकर झैं न्यौछावर गर्न तयार हुन्छन् । कृष्ण पूर्ण गृहस्थ हुनु हुन्थ्यो, हजारौं गोपीहरुको बीच प्रेममय नृत्य गरेर आनन्दीत बनाइ दिनुहुन्थ्यो, यस्तै गरी सद्गुरुमा पनि यस्तै गुणहरु पाउन सकिन्छ । श्रीकृष्ण चतुर, योग्य, नीतिज्ञ, दूरदर्शी एवं हजारौं-लाखौं जनतालाई आकर्षण गर्न सक्ने कला थियो । श्रीकृष्ण लिप्त भएर पनि अलिप्त, प्रेममय भएर पनि वीतरागी, गृहस्थभएर पनि निस्पृह, रसयुक्त भएर पनि योगीराज, शरीर भएर पनि अशरीर यस्तो अद्भूत, मायावी, तेजस्वी अद्धितीय एवं सर्वश्रेष्ठ व्यक्तित्व हुनुहुन्थ्यो ।

त्यसैले प्रेममय भएर पनि गुरुले गर्ने श्रेष्ठ कार्य गरेको हुनाले कृष्णलाई "कृष्ण वंदे जगद्गुरुं" भनेर पुकार गरेको हो ।

मानिसहरु धर्मलाई मामुली विषय सम्झन्छन् । धर्म मामुली विषय होइन । धर्म भन्नासाथ पूजा-आजा गर्ने साधन हो की भन्ने मानेको देखिन्छ । परम्परालाई नै धर्म मानेको पाइन्छ । धर्म कुनै जडपदार्थ होइन, मनुष्यको समूहको पनि धर्म भनिदैन । हामीले जे धारण गर्दा सबैको कल्याण हुन्छ, त्यही धर्म हो । यदि हामीले गुरुको धारण गरेका छौ भने गुरु नै हाम्रो धर्म वन्नेछ । कृष्णलाई धारण गरेका छौं भने कृष्णको उपदेश नै धर्म वन्नेछ । किनभने धर्म मृत हुदैन, चट्टानमा कपडा धुँदैमा कपडा सुकिलो हुँदैन, यस्को लागि सावुनको आवश्यकता पर्छ । त्यस्तै धर्म शव्द वस्दा उठ्दा वोल्दैमा धर्मको चिन्तन हुँदैन । जसमा प्राण तत्व छैन, जसमा रस छैन, जसमा चेतना छैन, त्यो धर्म हुन सक्दैन । धर्म त एक सहज प्रवाह हुने गुण हो । धर्म मानवीय चेतनालाई शुद्ध र निर्मल वनाउने आधारशीला हो । चेतना, मुस्कराहट, खिलखिलाहट तथा जीवन्तता प्राप्त गराउनु नै धर्मको उद्देश्य हो । यसैले सशक्त कृष्णभक्तिमा नै धर्मको मर्म यथार्थ हुन्छ । जहाँ वुद्धको ध्यान, रामको शील, कृष्णको प्रेम एवं महावीरको अहिंसालाई अपनाइएको छ, त्यो धर्म नै सच्चा धर्म हो । जहाँ मुस्कराहट, खिलखिलाहट, हंसमुख एवं आनन्दको हल्का-हल्का फुहार छ, त्यही त कृष्णभक्ति हो वा शिवभक्ति हो । त्यसैले गीताको सारलाई वुझौं, लिला तत्वलाई वुझौं, भक्तियोगलाई अनुसरण गरौं । जीवनमा श्रेयता, पूर्णता र उच्चता प्राप्त गर्ने हो भने कृष्णको जीवनीलाई वुझ्नुपर्छ ।

भाग ५

केही दिव्य महापुरुषहरुको छोटो जीवन कथा

॥ ॐ गुरु परमात्मने नमः ॥

१. महान सन्त तुलसीदास

सन्तजन आफ्नो उपदेशद्धारा जीवको कल्याणमा नै सन्तोष गर्दछन् । दुःखरुपी संसारको माया एवं वन्धनका कारण जीवात्मा सुखको खोजमा यत्रतत्र भड्किदै हिंडेको हुन्छ । तर यथार्थ सुखको खोज गर्दा गर्दै क्षणिक सुखको लालसामा ज़िन्दगी विताई दिन्छ । त्यसैले जीवको वास्तविक कल्याण होस् भन्नाका खातिर सन्त सदा चिन्तित रहन्छ । सन्त संसारमा सवभन्दा उच्च श्रेणीको परोपकार गर्नको लागि आएको हुन्छ । सन्तहरु जीवको यथार्थ सुख र आनन्द प्राप्त गराउनको लागि संसारमा आउँछन् । जसरी विहानी पख सूर्य उदय हुँदा जीवले सुखको महशुस गर्छ, त्यस्तै पूर्ण चन्द्रमा उदय हुँदा आनन्दको महशुस हुन्छ, त्यसैगरी सन्तजनको उपस्थिति संसारको लागि सुखकारक हुन्छ । सन्तहरु आफ्नो व्यक्तिगत जीवनको कुनै प्रचार प्रसार गर्दैनन् । उनीहरु केवल परमात्मा परमप्रभुको निर्मल ज्ञान गंगा संसारमा वाँड्दै हिड्छन् । उनीहरु आफ्नो दुःख सुखमा भन्दा पनि अरुको दुःखमा विशेष ध्यान दिन्छन् । सन्त न त समाजको सम्मान चाहन्छ, न त मान बढाई-चढाईं नै पाउन चाहन्छ । वास्तवमा सन्त वा सत्गुरु सच्चा परोपकारी, हितकारी एवं परम हितैषी मित्र नै हुन । सन्तले आफ्नो जीवनमा अनेकौं दुःख, कष्ट र पीडालाई धैर्यतापूर्वक सहन गरेकोले उनीहरु सबैका हितैषी बनिदिन्छन् । उनीहरु आफ्नो जीवनीको वारेमा कुनै प्रचार गर्न पनि चाहँदैनन् । यस्तै महान उपकारी सन्तहरुमा तुलसीदासलाई पनि लिन सकिन्छ । तुलसीदासको जन्म विशेष गरी १६ औं शताव्दीको हाराहारीमा भएको कुरा उहाँको जीवनीमा पाउन सकिन्छ । कुनै-कुनै पुस्तकहरुमा सन्त तुलसीदासको जन्म सन् १५५४ को अगष्ट महिनामा भएको भन्ने उल्लेख भएको छ । यसैलाई आधार वनाएर भारतमा अगष्ट २२ तारिखमा तुलसीदास जयन्ती मनाउने गरेको पाइन्छ । यही दिनमा भएको भन्ने कुनै प्रमाणहरु एकिन हुन सकेको छैन । तुलसीदासको जन्म ब्रम्हाण कुलमा भएको थियो । उनको पिताको नाम आत्माराम दुवे तथा माताको नाम हुलसी थियो । उनको जन्म मूल नक्षत्रमा भएको कारणले जन्मदेखि तुलसीदासलाई अशुभ मानेर सवैले त्यागेको भन्ने भनाई पनि रहेको पाइन्छ । तर उहाँ जन्मेको केही दिनपछि नै माताको मृत्यु भयो । माताको मृत्युपछि पिताको पनि मृत्यु भयो । जसले गर्दा तुलसीदासले अवोध वालक अवस्थामा नै माता र पितालाई गुमाउनु परेको थियो । उहाँले मातापिताको माया ममताको कुनै अनुभव नै पाउन सकेनन् । जसले गर्दा उहाँलाई एक दासीले पालनपोषण गरिन । ति पालन पोषण गर्ने

दासी आईमाईको पनि मृत्यु भयो । अशुभ ग्रह र नक्षत्रको कारणले तुलसीदासलाई कसैले पनि संगै राख्न चाहेनन् । यसरी तुलसीदासले वाल्य अवस्थादेखि नै अनाथ भएर प्रत्येक पल-पलमा दु:ख, पिडा र ठोकर खाँदै भट्कन पऱ्यो । उनको वाल्यकाल अत्यन्तै दु:खदायी र पीडापूर्ण अवस्थामा गुज्रीएको पाइन्छ । वालक कालमा नै राम-राम वोल्ने गरेकाले उनलाई रामबोला भनेर भन्ने गर्थे । वालक अवस्थामा नै दु:ख भोग्दै रामबोला यत्रतत्र धुम्न थाले । धुम्दा-धुम्दै रामबोलाले एक सन्त वावा नरहरि दासलाई भेट्नु भयो । उनै बाबाका साथमा रहेर रामबोलाले शिक्षा ग्रहण गरे । गुरुले उनको नाम पछि तुलसीदास राखिएको कुरा जीवनीवाट थाहा हुन्छ । वचपनमा नै सच्चा सद्गुरुको संगत पाउनुमा तुलसीदासप्रति भगवानको अनन्य कृपादृष्टि भएको पाइन्छ । गुरुले उनीको वहुतै दु:खी सम्झेर आफ्नो वाहुमा लिनु भयो र भगवानको नाम एवं महिमाको प्रताप सम्पूर्ण पापको नाश गर्ने वाला छ भनेर वताई दिनु भयो । यसैगरी भगवान्को नाम एवं गुणको अनन्य भावले भक्ति गर्नाको कारणले तुलसीदासको जीवन उच्चभावमा प्राप्त भयो । तव तुलसीदासले राम नामको महिमा गाउँदा-गाउँदै महान वन्दै जानु भयो । जसको कारणले उहाँप्रति सवैले इर्ष्या गर्ने शुरु गरे । त्यतिबेलाका स्वामी रामानन्दजीको शिष्य कवीरदास, रैदास र अनन्तानन्द थिए । अनन्तानन्दको शिष्य नरहरिदास थियो । यसैले तिनै नरहरिदासका शिष्य तुलसीदास हुन् भन्ने तथ्य पाउन सकिन्छ । त्यसैले यस्ता महानसन्त गुरुको शिष्यहरु संसारमा महान वन्नु स्वभाविक देखिन्छ । गुरुको शरणमा गएपछि तुलसीदासको प्रभुप्रेम जाग्यो । गुरुको साथमा गुरुमुखवाट नै रामकथा सुनेकोले उहाँले रामायण कथाको परमभक्त वने । गुरुसंग लामो समयसम्म व्यतित गर्नुभयो । पछि गुरुको देहान्तपछि तुलसी एकगाउामा रहनु भयो । त्यहाँ रत्नावली नामकी एक कन्यासंग विवाह भयो । रत्नावलीसंग अनन्य प्रेम थियो । एकदिन पत्नी माइत गएको समयमा घरमा नदेख्दा रातकै समयमा दौडेर ससुराली जाँदा मुर्दाको सहायताले नदी तरेको र डोरी भनेर सर्प समातेको कुरा उनकी श्रीमतीले थाहा पाउँदा उनले भनिछन्, - "यस्तो काम वासनारुपी देहको पछि लाग्नु तपाईंलाई धिक्कार छ, यदि यसरी नै भगवानको पछि लागेको भए कति ठूलो कुरा प्राप्त हुन्थ्यो ।" यस्तो वचनले तुलसीलाई हृदयमा गम्भीर आघात पर्न गयो । जसले गर्दा त्यत्तिनखेर नै घर त्याग गरेर तुलसीदासले आजीवन प्रभु-भक्तिमा मन लगाउने विचार लिएर काशीको चित्रकुट रहन थाले । उक्त ठाउँमा वस्दा त्यहाँ तपस्या गरेका अनेक सन्तहरुवाट तुलसीदासले ज्ञान सिक्ने मौका पनि पाए । चित्रकुटमा रहँदा तुलसीदासले भगवान श्रीरामको वाणी सुन्नु भएछ । भगवानको दर्शन गर्छु

भनेर अगाडि सर्दा केही पनि नदेखी छक्क पर्नु भयो । त्यसपछि तुलसीमा भगवान श्रीरामप्रतिको भक्तिमा व्यापक वृद्धि हुँदै गयो । जसले गर्दा अनुपम राम-भक्तिको धारा वहेको प्रसिद्ध पुस्तक रामचरितमानस गुरुकृपाद्धारा तुलसीदासले लेख्नु भयो । यो ग्रन्थको लोकप्रीयताप्रति त्यसताका विद्धानहरुले पनि इर्ष्या गरेपछि त्यस वेलाका सुप्रसिद्धविद्धान मधुसुदन सरस्वतिले रामचरितमानस पढेर कितावको सम्मत्ति दिनु भयो । दीनता र नम्रता, अद्‌भूत प्रतिभा, विलक्षण काव्य कौशल र निश्छल राम-भक्ति तुलसीदाससंग भरपुर भएको देखेर लोकले विस्तारै सम्मान दिन शुरु गऱ्यो । उहाँले कहिल्यै अभियान नगरेर जीवनको अन्ततक दीनभावको प्रकट गर्नु भयो । मान-बडाईं र अधिकार पाएर संसारका थोरै मानिस मात्र अभिमानबाट वचेका छन् । तर तुलसीदासले जीवनमा कहिल्यै अभिमानलाई आउन दिनु भएन । किनकी उहाँमा प्रभुप्रतिको अनन्य दास्यभाव र दीनहिनता कै कारणले यस्तो हुन सकेको हो । राजा महाराजाहरुद्धारा पुजित भएर पनि आफूमा भएको दास्य-भावलाई छोड्नु भएन । सच्चा-भक्ति, दीनता र नम्रता वास्तवमा सन्तका पासमा अत्यन्तै गहन हुन्छ । आफ्नो उपर दुनियाको वहुत दुःख एवं कष्ट आउँदा पनि कृपालु प्रभुप्रति कृतज्ञताका भाव राख्ने महानसन्त तुलसीदास नै हुनुहुन्थ्यो ।

शरीरमा कष्ट भएर घाउँ भएको अवस्था भन्नु भएका वाक्य यस प्रकार छ, - "मलाई अनाथवाट नाथ वनाउनु भयो । तर संसारको मान पाएर प्रभुलाई विर्संदाको फल म नमक हरामले पाएको छु । हे प्रभु म जति दीनहिन र दुःखी वा अंग हिन भए पनि प्रभुको साथ नै वस्न पाउँ" भनि पुकार गरिएको तथ्य उहाँको जीवनीमा पाइन्छ । यस्ता महानसन्त जो कठिन परिस्थितिमा पनि कसैको शरण पर्नु भएन केवल परमप्रभुको आश्रय लिनु भयो । उहाँले रामचरितमानस सहित करिव १२ वटा जति प्रसिद्ध पुस्तकहरु लेख्नु भएको छ । सन्त तुलसीदास वेद, पुराण, उपनिषद, दर्शन, पुराणको मात्र ज्ञाता थिएन् की उहाँ काव्य, नाटक, छन्दशास्त्र, इतिहास, ज्योतिष विषयमा अधिक जानकार थिए । भगवानको नाम-भक्तिको गहिरो प्रभावले तुलसीको विद्धता र कवित्व शक्ति संसारमा चम्क्यो । हिन्दी जगत्‌को सर्वश्रेष्ठ साहित्यिक महाकाव्यको रुपमा रामचरित मानसलाई लिइन्छ । उनको महिमा वढ्नुमा विशेष गरी अद्‌भूत प्रतिभा, विनयशील, मर्यादा र अविचल प्रभु प्रेम र नाम-भक्ति नै हो । उहाँको अरु कुनै चमतकार थिएन् । मीराबाईलाई प्रभु-भक्ति र सन्तसंग मिल्नको लागि सदा परिवार जनले वाधा गरेको कुरा तुलसीदासलाई एकपत्र लेख्दा उहाँले उचित मार्ग देखाउने कोशिस गरेको पाइन्छ । तुलसीदासले भक्तिमार्गमा अडिग रहन मीरावाईलाई सल्लाह दिनु भएको कुरा यस प्रकार छ, - "जस्को

परमात्मासंग प्रेम छैन्, जो प्रभु भजनमा वाधा दिन्छ, उसको आफ्नै नजिकको मानिस भएपनि तुरुन्त त्याग दिनु उचित हुन्छ र जसको संगतले परमात्माको चरणकमलमा अनन्य प्रेम-भक्ति विकसित हुन्छ, वही सव प्रकारको हितैषी मित्र हो ।" संसारमा वहुतै दुःख र कष्टकारक जीवन व्यतित गरेर पनि तुलसीदास अन्तमा विश्वको महान कवि भई अनमोल रचनाद्धारा संसारको प्रेम-भक्तिको अमर सन्देश प्रदान गर्नु भयो । उहाले ९१ बर्षको उमेरमा शरीर छोड्नु भयो । उहाँको नाम-भक्ति प्रेम संसारमा अमर छ । उहाँवाट सिक्नुपर्ने शिक्षाहरुमा रामकथा रहस्य सन्तमुखवाट सुन्नुपर्छ, वारम्वार हरिनामको गुण-गान गर्नुपर्छ । सन्तमुखद्धारा सुनेर गुढ रहस्यले पूर्ण भगवानको कथा श्रवण, मनन र चिन्तन गर्न सकेमा मात्र भगवानमा सच्चा श्रद्धा र परमात्माप्रतिको प्रेमलाई वुझ्न सकिन्छ ।

सन्त तुलसीदासले आफ्नो राम चरितमानस पुस्तकमा गुप्त आन्तरिक सरोवरका रहस्य दिन खोजेको छ । रामको पवित्र आन्तरिक कथारुपी जलले भरिएको गुढ रहस्य रामचरितमानसमा दिनु भएको छ । त्यही आन्तरिक सरोवरलाई नै मानसरोवर वा अमृतका सरेावर भन्दछ । त्यो सरोवर कहाँ छ, कसरी वनेको छ आदि गुढ रहस्य तुलसीदासले अत्यन्तै सुन्दरढंगले दिनु भएको छ । उहाँ भन्नु हुन्छ, - हाम्रो निर्मल वुद्धिको धर्तिमा एक हृदयरुपी अगाध सरोवरको स्थान छ । त्यही स्थान मानसरोवर हो । मानसरोवर कैलाश नजिकै सिद्धाश्रम छ । साधकहरु सिद्धाश्रम प्रवेश पाउनको लागि लालायित हुन्छन् । तर सिद्धाश्रम प्रवेश गर्नको लागि वहुतै दुरुह बाटोको पार गर्नुपर्छ । वाटामा अनेकौं विघ्न वाधाहरु दिने आसुरी शक्तिहरु हुन्छन् । तिनलाई जितेर अगाडि बढ्ने साधक नै सिद्धाश्रम प्रवेश हुनसक्छ भनेर सन्त तुलसीले दार्शनिक भाषामा कवितात्मक शैलीमा दिनु भएको छ । सिद्धाश्रम पुग्न चाहने साधक प्रथमत कामाश्रम नामको आश्रममा पुग्छ । उक्त आश्रममा भएका अनेकौं आकर्षणको विषयहरुलाई जितेर अगाडि बढ्न सक्ने वीर पुरुष नै सिद्धाश्रम प्रवेश गर्नसक्छ भनेर तुलसीले सांकेतिक भाषामा ज्ञान दिनु भएको छ । वेद, पुराण र शास्त्रको साररुपी सद्ज्ञानले भरिएको समुद्रको वाष्प लिएर साधु सन्तरुपी मेघ परमात्माको गुण गानको पवित्र वर्षा गर्दछन् । जसको जल अत्यन्तै मिठो, मनको मुग्ध गर्नेवाला, कल्याणकारी हुनेछ । तुलसीदासले मीठो आन्तरिक वाणी वा शव्द घुनको पनि संकेत गर्नु भएको छ । प्रभुप्रतिको प्रेम नै मनुष्य जीवनको लक्ष्य हो । भक्त प्रभुभजनद्धारा आफ्नो अन्तर हृदयमा परमात्माको प्रकट गरेर उनको दर्शनवाट आन्तरिक आँखाको दृप्त गरी जीवनको सफल वनाउँछ । सन्तको जीवप्रतिको महान शिक्षा पनि यही नै हो । तुलसी भन्नुहुन्छ, तिमी संसारमा प्रभुको

खोज गरिरहेका छौ भने त्यो प्रभु तिम्रो हृदयमा अप्रकट रुपमा छिपेर वस्नुभएको छ । त्यही प्रभुको खोज गरेर उसलाई आफ्नो हृदयमा प्रकट गर तब तिमीले दर्शन पाउन सक्छौं । यही जीवनको परम लक्ष्य हो ।

२. सन्तपुरुष महात्मा गौतम बुद्ध

साधु, सन्त, गाई, वृक्ष, नदी, पर्वत, पृथ्वी, सूर्य, तारा एवं ग्रह आदि समस्त प्राकृतिक पदार्थहरुको उत्पत्ति प्राणी कल्याणको लागि भएको हो । यिनीहरु आफ्नो भलाई गर्नुको सट्टा अरुको भलाईमा नै समर्पित भई दिन्छन् । पृथ्वीले फलफूल, अन्न, वृक्षहरुलाई वढाउँछिन्, हुर्काउँछिन किनकी जसद्धारा प्राणीको सेवा पुगोस् । फलफूलको रुख दोश्राको लागि नै मिठो फल दिन्छ । नदी आफ्नो लागि वहेको होइन, हिमालय आफ्नो सुन्दरता फैलाएर अरुलाई आनन्द दिलाउँछ । ठिक यस्तै प्रकार सन्त, महात्मा, भगवान्को जन्म लोक हितार्थ नै भएको हुन्छ । वृक्ष अरुलाई धुपको वेलामा छाया दिन्छ, अक्सीजन प्राण दिएर मानवलाई वचाएको हुन्छ, नदी वहेर आफ्नो मधुर वाणीले लोकलाई शान्ति दिन्छ र जल दिएर प्राण तत्वलाई नियमित राख्छ एवं आनन्द दिएर प्यास बुझाउाछ । नदीमा भएको स्वच्छता र पवित्रताको प्रवाहले हाम्रो पापरुपी मैलो धोएर हामीलाई निर्मल एवं स्वच्छ वनाउँछ । यस्तै सन्तपुरुषको यस धराधाममा आगमन सदा सर्वदा सवको सुख प्रदान गर्नको लागि र मुक्तीको बाटो देखाउनको लागि भएको हुन्छ । जसले पृथ्वीको तरह केही दिन सकोस्, आफूले केही कष्ट सहेर भएपनि दोश्राको भलाईमा नै जीवन समर्पित गरेका हुन्छन् सन्तपुरुषहरुले कुनै एक व्यक्तिको मात्र जीवनको दु:ख, पीडा र कष्टरुपी विष पिउनु हुन्नकी समस्त मानवको दु:खरुपी विष आफूले पिएर अरुलाई आनन्दको अमृतपान प्रदान गर्नुहुन्छ । अरुको दु:ख र पीडा आफूले लिएर पनि सदा प्रशन्न र हंसमुख रहन्छन् सन्तजनहरु अरुको कष्ट दूर गरेर भार आफ्नो काँधमा लिंदाको पश्चात् पनि उनीहरुको चेहरामा तेजस्वीता घटेको हुँदैन, यो नै सन्तको पहिचान हो ।

जसरी वायु समुद्रको जल विन्दु उठाएर मेघको निर्माण गर्छ, त्यसरी नै जलको रुपमा शीतल वा मिठोजलको रुपमा परिर्वतन भई वर्षन्छ र प्राणीको प्यास पनि बुझाउँछ । त्यस्तै सांसारिक क्लेश, पाप, दैविक, दैहिक, भौतिक दु:खले संतप्त भएको मानवलाई शान्ति दिनको लागि सन्तरुपि वायु भगवानको नाम, गुण, लिला, क्रियाको वर्णन गरेर आनन्द प्रदान गर्दछन् । भगवान पर्वतको दिव्य सुगन्धित चन्दनको समान हो भने सन्त वायुको समान छ । जसरी वायुले सुगन्धलाई विस्तारित गरेर सवैलाई सुगन्धको आनन्द दिलाउँछ । त्यसरी नै सन्त आफ्नो निर्मल,

मधूर, र ज्ञानमय वाणीको माध्यमले सुगन्धमय चन्दनको समान समस्त जनमानसको आनन्द बााड्दछन् । सन्त शव्दका व्यापक अर्थ छ । सन्त आफ्नो अहंकारको तिलाजंली दिएको हुन्छ । सन्त यस्तो व्यक्ति जसले आफ्नो स्व अस्तित्वको समाप्त गरेर पर कल्याणमा आफूलाई समर्पित गरेको हुन्छ । भगवान सन्त रुपमा यस धर्तिमा अवतरण हुन्छ । सन्त पतितलाई पनि पावन वनाउनको लागि यस धर्तिमा आउँछन् । तर हामीमा के कुराको आवश्यकता छ भने स्वच्छ हृदयको, समर्पणको, त्यागको, निष्कलंकताको तव हामीलाई पावन बनाई कल्याण गर्नुहुन्छ । सन्तपुरुषहरु पतितलाई पनि पावन बनाउने कार्य गर्दछन् ।

सत्यधर्मलाई उजागर गर्न, चारित्रिक चेतना जगाउन, अन्याय र अत्याचार वाट समाजलाई वचाउन विभिन्न समयमा परमात्मा स्वयम यस धर्तिमा उपस्थित हुन्छन् । विभिन्न युगमा कहिले कृष्ण, कहिले राम, कहिले परशुराम, कहिले वुद्ध र ऋषि महर्षि आदिको रुपमा अवतरण हुन्छन् । विभिन्न युगमा यस्ता पुरुषहरुले धर्मको रक्षा गरी समाजलाई चरित्र, अनुशासन, शिक्षा, न्यायको मार्ग देखाएको थुप्रै दृष्टान्तहरु हाम्रा पुराण एवं शास्त्रहरुमा पाइएको छ । मानवीय धर्मको रक्षा गर्न, योगवल एवं चरित्रवल वढाउन, उच्च चरित्रको मार्ग अभिप्रेरित गर्न र मानवलाई सत्यताको बाटो देखाउन यस संसारमा सन्तहरुको जन्म हुने गर्दछ ।

यस्तै महान सन्तहरुमा भगवान गौतमवुद्ध पनि पर्नुहुन्छ । वुद्धले राजाको छोरा भएर पनि सम्पूर्ण राजपाठलाई त्यागी केवल मानव कल्याणका लागि आफूलाई समर्पित गरि दिनुभयो । सम्पक्ति, परिवार एवं राज्यलाई समेत त्याग गरेर दुःखरुपी संसारका मानवको उद्धार गर्नको लागि एउटा साधुको भेषमा जिवन विताउनु मामुली कुरा होइन् । आजभन्दा करिव २५०० बर्षभन्दा पहिले लुम्बिनीस्थित एक कुलीन राजघराना परिवार शुद्धोधन र मायादेवीका साथमा उहाँको जन्म भएको हो । उहाँको बाल्यकालको नाम सिद्धार्थ गौतम थियो । उहाँ त्यागी, धैर्यशील र साहसी भएकोले मानव जीवनको सार्थकतालाई आत्मसात गर्न सन्यास बन्नु भएको थियो । बालकै अवस्थामा बुढो, रोगी र दुःखी मान्छेहरुप्रति दया उत्पक्ति भएको कारणले यस्तो दुःख मानवलाई किन पर्दछ ? भन्ने गहन प्रश्न गौतम वुद्धका सामु सधैं तेर्सि रहन्थे । जसले गर्दा उहाँलाई बुद्ध बन्ने प्रेरणा मिल्यो । गौतम वुद्ध एकदिन वाहिर घुम्न जाँदा एक वृद्ध मानिस, एक मुर्दा, रोगी मानिस, वालक र माग्नेलाई बाटोमा भेट्दै गए छन् । यस्तो मानवीय अवस्था देखेर वुद्धले आफूसंगै जाने साथीसंग सोधे छन् । उनवाट उक्त प्रश्नको जवाफ पाउन सकेनन् । जसले गर्दा वुद्धलाई यिनै

प्रश्नहरुले सधैं सताई रहन्थ्यो । यस्तै विषयहरुको चिन्तन गर्नु हुने वुद्धले मानव जीवनको खोज गर्न आखिर घर परिवार नै छोडेर तपस्या गर्नु हिड्नु भयो ।

संसारमा साधु, सन्त र महात्माहरुका कथाहरु पनि विचित्र र रहस्यमय नै छ । उनीहरु जन्मेर आफैंमा सिमीत हुँदैनन् । लोक कल्याण नै जीवनको सर्वोच्च उद्देश्य सन्तहरुको हुन्छ । लोक कल्याणकै लागि आफ्नो घर, परिवार र सम्पत्तिलाई त्याग गर्दछ । आत्मा, ईश्वर एवं भगवान्को खोज गर्दछन् । आफूले पाएको ज्ञान तथा विज्ञानलाई लोकहितमा नै प्रयोग गर्दछन् । तिनै व्यक्ति वास्तवमा सन्त हुन् । जो भगवान्ले गर्नुपर्ने सबै कार्यहरु गर्दछन् । त्यसैले भगवान्को लीलाको एक अंशकै रुपमा वुद्धलाई लिन सकिन्छ । किनकी उहाँको त्याग, तपस्या र विश्व शान्तिका लागि दिनु भएका दिव्य उपदेशहरुले समस्त संसारलाई प्रभावित बनाएको छ । उहाँ सानै उमेरदेखि नै विद्यावान, वुद्धिमान र सन्त स्वभावका व्यक्तित्व भएकाले जीव, जगत् र प्राणीका रहस्य पत्ता लगाउनको लागि जन्म दिने आमा, बुबा, आफ्नो जन्मभूमि, आफ्ना सारा श्री सम्पत्ति एवं राजपाठलाई त्यागेर सदा मानव हितको लागि सन्यासी जीवन शुरु गरि दिनु भयो । उहाँका जीवनमा आफ्नो भन्ने न कोही मान्छे थिए, न कुनै वस्तु थिए, न धन सम्पत्ति नै थिए । ती अनौठो व्यक्तित्वका धनी गौतम बुद्धको त्याग र तपस्यावाट नेपाल र नेपालीको गौरव विश्व सामु उच्च भएको छ । उहाँले विश्व मानवमा शारीरिक स्वस्थता, मानसिक सबलता, वौद्धिक विकास र आत्मिक शान्ति जागरण गराउने कार्यमा ठूलो सहायता पुऱ्याउनु भएको छ । उहाँ नेपालमा मात्र नभएर थाईल्याण्ड, जापान, चिन, भारत, जर्मन, वेलायत, अष्ट्रेलिया, अमेरिका र विश्वका अन्य मुलुकहरुमा पनि सुप्रसिद्ध हुनु भयो । उहाँका यस्तै क्रियाकलाप र प्रभावले विश्व मानवले ठूलो ज्ञान सिक्ने मौका पाएको छ । साथै उहाँ धनीदेखि गरिवसम्म र वालकदेखि वृद्धसम्म सवै जनसमुदायका बीच अत्यन्त लोकप्रीय सन्तपुरुष हुनु भयो ।

भगवान् वुद्ध सवैका प्रीय, सबैको कल्याण गर्ने, वौद्ध संस्कृतिका धरोहर, योगी, सन्यासी एवं सिद्धपुरुष थिए । ठूला-ठूला योगी र साधकहरु पनि वुद्धका उपदेशहरुलाई ग्रहण गर्दछन् । थुप्रै सिद्धिहरुका धनी भएपनि त्यसलाई प्रदर्शन गरेको कुरा कहीं पाइदैन् । सिद्धिहरु व्रम्हविद्या प्राप्त गर्नमा वाधक तत्व भनेर शास्त्रमा उल्लेख गरेको छ । यसरी उहाँका दिव्य उपदेश, ज्ञान र धर्म प्रचारवाट आज सबैले सन्तपुरुषको रुपमा चिन्दै आएका छन् । उहाँले धन सम्पत्ति एवं भौतिक सुख सुविधाहरुवाट टाढा रहेर आफ्नो जीवनका सम्पूर्ण स्वार्थलाई त्यागी मानवहितमा नै

८० वर्षको उमेरसम्म समर्पित भई विश्वलाई परिचय गराई दिनु भयो । आज त्यही त्यागको फलस्वरुप विश्व शान्तिको लागि ठूलो टेवा पुगेको छ । उहाँ वाणी तथा कर्मले समाज, राष्ट्र एवं प्राणी मात्रको सेवा र उपकार गर्दा गर्दै यस संसारबाट हराउनु भयो । मन, वचन र कर्मले गरिएका यस्ता किसिमका अनुकरणीय योगदानको फलस्वरुप आज विश्वले उहाँलाई सन्तपुरुषको रुपमा सबैले चिन्न सकेका छन् ।

शान्तिप्रेमी नेपाली जनता सामु एकदशकदेखि देखिएको आशान्तिपूर्ण वातावरणका कारणले सर्वत्र शान्तिको आवाज दिईरहेका छन् । हामी शान्तिको चाहना गर्छौं, विकासको चाहना राख्छौं । तर हामीले शान्ति पाउन पनि सकेका छैनौं, विकास पनि चाहे जति गर्न सकेका छैनौं । वाहिरको झैंझगडा, अशान्ति र मारकाट रोकिएपनि मानवभित्र रहेको पीडा, द्वन्द्व र दु:ख त यथावतै रहन्छ । त्यसैले आन्तरिक शान्ति नभईकन मानव शान्त हुनै सक्दैन । त्यसकारणले पहिले आन्तरिक शान्तिको खोज गर्नै पर्दछ । तव वाहिरी संसारमा पनि विस्तारै शान्ति फैलिदै जान्छ । नेपालमा गौतम वुद्धको नाम लिएर शान्ति ! शान्ति ! भनेर भन्ने गर्छन् । वुद्धका उपदेशहरुलाई प्रचार प्रसार गरिन्छ । तर शान्ति कता र कहाँ अल्मिलिएको छ भन्नै सकिने अवस्था छैन । विचारमा द्वन्द्व रहेसम्म शान्ति सम्भव पनि हुँदैन । द्वन्द्वातित हुनको लागि वुद्धका उपदेशहरुलाई गहिरिएर अध्ययन, मनन र चिन्तन गर्नुपर्ने समय आएको छ । गौतम वुद्धलाई एसियाका तारा एवं ज्योति भनिन्छ । वुद्धले विश्वशान्तिको निमित्त मैत्री, करुणा, मुदिता, विश्वबन्धुत्व र उपेक्षाको सन्देश दिनु भएको छ । वुद्धको उपदेशलाई ग्रहण गर्नु भन्दा पहिले उहाँको जीवनीलाई पनि अध्ययन गर्न अत्यन्तै जरुरी छ । किनकी उहाँको जीवनका प्रत्येक क्षणहरुले शान्तिको सन्देस दिएको छ । उहाँको जन्म आजभन्दा पच्चिस सयवर्ष पहिले लुम्बिनी अंचलस्थित कपिलवस्तु जिल्लाको तिलौराकोटमा शाक्यमुनि वंशका राजा शुद्धोधन र मायादेवीको कोखवाट भएको थियो । सिद्धार्थ गौतम राजकुमार मात्र भएर रहन चाहनु भएन । यसैले उहाँलाई राजपरिवारको आनन्द, सुखसयल र हाँसखेलको वातावरणले कुनै प्रभाव पार्न सकेन । सानै उमेरदेखि सिद्धार्थ गौतम एकान्तप्रीय, चिन्तनशील र तपस्वी स्वभावका भएकोले यस्तो चालचलन र वानी व्यहोराले राजालाई पनि चिन्तित तुल्याएको थियो । जसले गर्दा उहाँको सोह्रवर्षको हुंदा नै यशोधरा नामकी कन्यासंग विवाह भयो । विवाहपछि सिद्धार्थको एक राहुल नामको पुत्र जन्मियो । तर पनि गौतमको सोचाईमा कुनै परिवर्तन आउन सकेन ।

सिद्धार्थले एकदिन शहर धुम्न जाँदा बाटामा एक वृद्ध, एक रोगी, दु:खी मान्छे,

एक मशानधाटमा लगिरहेको लास र एक दिव्य योगीलाई देखे । उनलाई यो दृश्यले गम्भीर वनायो । जसले गर्दा वुद्धलाई वैराग्य प्राप्त भयो । मानिस संसारमा जन्म लिएर किन बुढो हुन्छ ? किन रोगी हुन्छ ? किन अशान्त हुन्छ ? किन मृत्यु हुन्छ ? र किन दुःखी हुन्छ ? भन्ने प्रश्नहरुले वुद्धलाई सताई रहन्थ्यो । तब बुद्धले यस्तो जिज्ञासाको खोजमा घरपरिवार छाडेर भिक्षुरुपमा विचरण गर्नु भयो । सिद्धार्थ गौतम राजपरिवार जन्म लिएर पनि राजघरानाको कुनै सुख र सुविधामा आकर्षित नभई मानवमा आईपर्ने जरा, मृत्यु, रोग, क्लेस र तापको खोज गर्नमा नै ध्यान दिनु भयो । जीव, जगत र प्राणीको कल्याण के गर्दा हुन्छ ? सोही विषयमा अनुसन्धान गर्नमा समय विताउनु भयो । मानिसमा आईपर्ने जरा, जन्म र मृत्युको पीडालाई कसरी जान्न र कम गर्न सकिन्छ भन्ने विषयको खोजमा बुद्धले सन्यासी रुपमा नेपाल तथा भारतका थुप्रै तीर्थस्थलहरुको भ्रमण गर्नु भयो । धेरै वर्षपछि वुद्धलाई एक प्रसिद्ध तीर्थभूमिमा रहेको पिपलको वृक्षमुनि तपस्यारत अवस्थामा ज्ञान प्राप्त भयो । अरुको दुःखमा दुःखी हुने र अरुको सुखमा सुखी हुने स्वभाव वुद्धमा प्रचुर मात्रामा थियो । प्राणीमाथि करुणा र दया गर्नु नै उहाँका धर्म थियो । बुद्धको सन्देश र चरित्र सदा सर्वदा मानवहिततर्फ लक्षित थिए । जुन विचारले आज विश्वशान्तिको लागि पनि मद्धत पुऱ्याएको छ । भगवान् बुद्धको मुख्य उपदेशहरुमा जीवनमा भएको दुःखलाई बुझ्ने र त्यसलाई हटाउन मध्यम मार्गलाई अपनाउनु पर्छ भन्ने थियो । अति विलासी जीवन र अति कष्टमय जीवन त्यागी सरल जीवन जिउने कला नै मध्यममार्ग हो । सरल, मधुर र प्रेममय जीवन नै मध्यममार्ग हो । सामाजिक दायित्व र व्यक्तिगत उत्थानको उपदेश मध्यममार्ग हो । कुनै पनि मत सम्प्रदायलाई कट्टर तासाथ नलिई सम्यक ज्ञान र चरित्रलाई व्यवहारिक ढङ्गले पालना गर्नु नै मध्यम मार्गको विशेषता हो । उहाँले अहिंसा, संयम, तप र त्यागको मार्ग अबलम्बन गर्न उपदेश गर्नु भएको छ । जसबाट मानव जीवन शान्ति र करुणाले ओतप्रोत हुनेछ । त्याग, तपस्या र ज्ञानवान महामुनी गौतम वुद्धले आफ्नो प्रभाव संसारका थुप्रै देशमा फैलाउन सफल हुनु भयो । जसमा विशेष गरी जापान, थाईल्याण्ड, चीन, भारत, श्रीलंका, वर्मा, भियतनाम, मंगोलिया, फिलिपिन्स आदि मुलुकहरुमा बुद्धको प्रभाव अत्यधिक मात्रा परेको पाइन्छ । वुद्धका अवतारहरुमा गौतम वुद्धलाई महावतारको रुपमा लिइन्छ । पौराणिक इतिहासमा थुप्रै तपस्वी वुद्धहरुको वर्णन पाइन्छ । बुद्धका थुप्रै अवतारहरु छन् । जसमा महामञ्जुश्री, विपस्वी, ऋकुछन्द आदि प्रसिद्ध बुद्धहरु नेपालमा आएर तपस्या गरेका थिए । यस्तै शान्तिप्रीय वुद्धहरुको तपस्या र ज्ञानको प्रभावले आज नेपाललाई शान्तिभूमि भनेर विश्व समुदायले चिन्दै आएको छ । यसैले

शान्तिको प्रतीकका रुपमा नेपाल उपत्यकतामा थुप्रै वुद्धस्तुप, चैत्य, विहार, गुम्बाहरु निर्माण भएको हो ।

वुद्धले संसारको कल्याणका लागि आफ्नो विचार र भावनालाई शिष्यहरु मार्फत प्रचार-प्रसार गराउनु भयो । जसले गर्दा आज संसारभरी वुद्धको ज्ञान, उपदेश, ध्यान र तपस्याको प्रचार-प्रसार अत्यधिक मात्रामा भएको पाइन्छ । आज बुद्धको उपदेश, ज्ञान र त्यागको विषयमा विभिन्न चर्चा परिचर्चा गरिन्छ । तर वुद्धको चरित्रलाई मानवले अंगिकार गर्न सकेको छैन । वुद्धको धर्म र अनुशासनको प्रचारमा थुप्रै अनुयायीहरु भएपनि वुद्धत्व प्राप्ति गर्नमा कमै मानिसहरु सफल भएका होलान् । वुद्धको शिष्य वनेर रातो कपडा लगाएर मात्र हुँदैन, रातो कपडा लगाउनुको अर्थ अन्तरहृदय शुद्ध, पवित्र र शान्तिमय वनाउनु हो, विश्व शान्तिका लागि वैचारिक क्रान्ति गर्नु हो र प्रत्येक मानव हृदयमा चरित्र निर्माण गर्नु हो । चरित्र निर्माण नभईकन कोही पनि मनुष्यले धर्मको वास्तविक स्वरुपलाई बुझ्न सक्दैन । चरित्र निर्माण वेगर शान्ति अभियान सम्भव हुँदैन । वुद्धको अर्थ वुद्धि र विवेकको समन्वयात्मक स्वरुप हो । विवेक नभएको वुद्धिले ईश्वर तत्व वुझ्न सक्दैन ।

अहिंसा परमोधर्मका अनुयायी, शान्तिका अग्रदुत, त्यागमय मूर्ति र चरित्र निर्माणका पृष्ठपोषक गौतम वुद्ध संसारका महान पुरुष हुनुहुन्छ । यसैले वुद्धका आर्दशलाई आत्मसात नगरीकन संसारमा शान्ति हुन मुश्किल छ । समस्त विश्वलाई शान्तिको सन्देश दिई मानवता तथा मनुष्यताको भावना अभिवृद्धि गर्ने कार्यमा अद्धितीय योगदान वुद्धले दिनु भएको छ । अष्टशील र पञ्चशीलको सिद्धान्तका प्रतिपादक भगवान वुद्ध नेपालमा जन्म लिएर पनि विश्वका अनगिन्ती देशहरुमा आफ्नो सिद्धान्त, विचार र भावना लागू गर्नमा सफल हुनु भयो । कारण उहाँको विचार भावना तथा उद्देश्यमा सत्यता र सार्थकता थियो, आज पनि छ । उहाँले मानव समुदायलाई अनेक दैवी गुणहरु सिकाउनु भयो । जसमा शान्तिका लागि मानवले अनुशासन, पवित्रता, आदर, परोपकार, समरसता, उदारता, प्रेम, सरलता, उपकार, सहनशीलता, करुणा, सहिष्णुता, मित्रता, त्याग, दयाभाव, वैराग्य एवं क्षमाशील आदि महत्वपूर्ण कुराहरुलाई आफ्नो जीवनमा उतार्नु पर्छ भन्ने थियो । उहाँ राजकुलमा जन्म लिएर पनि कहिल्यै राजश्री स्वभावलाई देखाउनु भएन । सधैं सरल स्वभावमा आफूलाई मानव समुदाय वीच उभ्याउनु भयो । दुःखी, गरीब, माग्ने, रोगी, वृद्ध र असहायहरुप्रति दया एवं करुणाको भाव राख्दै भवरोगको विषयमा खोज गर्नका लागि राज खानदानलाई त्याग्नु भयो । ईश्वर प्राप्ति नै जीवनको सदुपयोग

गर्नु हो भन्ने नाराका साथ उहाँले सत्यसंकल्प गरेर आगाडि बढ्नु भयो । त्यसैले यस्ता महान आदर्शपुरुष बुद्धका दिव्य उपदेशहरुलाई संसारले अध्ययन, मनन र चिन्तन गर्न सकेमा विश्व शान्ति अभियान सफल हुनेछ ।

३. परमहंस स्वामी निखिलेश्वरानन्द (डा.नारायणदत्त श्रीमाली)

भारतको राजस्थान राज्यस्थित जोधपुरको सानो ग्रामीण इलाकामा सन् १९३३ अप्रिल २१ तारिखका दिन स्वामी निखिलेश्वरानन्द (डा.नारायण दत्त श्रीमाली) को जन्म भएको थियो । उहाँ संसारमा जन्म लिएर साधारण मानिसझैं त्यत्तिकै विलाउनु भएन । मानवताको लागि केही अदृश्य सम्पत्ति छोडेर जानु भयो । उहाँले आफ्नो जीवन कालमा संसारमा अनगीन्ति आध्यात्मिक कार्य गर्नु भएको छ । त्यसैले उहाँको जन्मलाई हामीले अत्यन्तै महत्वपूर्ण घडीको रुपमा मान्न वाध्य नै छौं । सानै उमेंरदेखि अत्यन्त तिष्ण वुद्धि र अलौकिक साहस भएका श्रीमाली भौतिक ज्ञानमा उच्च शिक्षा हासिल गरी आध्यात्मिक खोजबाट अलौकिक साधना एवं सिद्धिहरुमा असंख्य धनी व्यक्तित्वको रुपमा संसारमा हुन पुग्नुभयो । स्वामीजी सिद्धाश्रम जसलाई आध्यात्मिक जीवनको श्रेष्ठतम स्थल भनिन्छ, त्यस्तो स्थानमा पुगी उच्च कोटीको गुरुपद्वी पाउनु भयो । उहाँ धैर्य, साहस र कठोर प्रयासले जीवनका सम्पूर्ण चुनौतीहरुलाई आत्मसाथ गर्दै आध्यात्मिक साधना नै जीवनको प्रमुख आधार मानि अगाडि बढ्नु भयो । जीवनमा देखा परेका कुनै पनि प्रकारका चुनौती, समस्या एवं वाधा अड्चनहरुले उहाँको दृढता एवं अठोटपनलाई कसैले पनि डगमगाउन सकेन् । उहाँले आध्यात्मिक खोजको दौरानमा हिमशैलका गुफाहरुमा गएर विभिन्न योगी एवं सन्यासीहरुसंग भेटी आध्यात्मिक ज्ञान, गोप्य साधनाहरु सिकेर सिद्धाश्रमका परमगुरु स्वामी सच्चिदानन्दबाट विशेष शिक्षाग्रहण गर्नुभएको थियो । उहाँ हिमशैलका गुफाहरुमा धेरै समयसम्म बसेर आत्म-साक्षात्कार गरी स्वामी निखिलेश्वरान्दन (डा. नारायणदत्त श्रीमाली) को नामले परिचित हुनु भएको हो । स्वामीजीले तपस्याको दौरानमा भारतको हिमालय क्षेत्र बद्री, केदार, गन्धमादन पर्वत, वद्री विशाल पर्वत, अलकनन्दा आदि क्षेत्रमा धेरै समयसम्म बसेर तपस्यारत जीवन व्यतित गर्नु भयो । स्वामीजीले तपस्याकै क्रममा नेपालको तान्त्रिक एवं शक्ति पिठहरुमा पनि बसेर तपस्या गरेको कुरा विभिन्न पुस्तकहरुमा उल्लेख गर्नु भएको छ । नेपालमा स्वामीजीले बज्रयोगीनी र दक्षिणकालीमा बसेर तपस्या गरी तन्त्र-मन्त्रको विषयका थुप्रै खोज गर्नु भएको कुरा उल्लेख भएको पाइन्छ । स्वामीजी आफ्नो तपस्या पुराभएपछि मानव कल्याणार्थ आध्यात्मिक ज्ञान प्रसार-प्रचारमा लाग्नु भयो । उहांले भन्नु भएको छ,

संसारमा वैदिक सनातन धर्मको मूलआधार वेद, उपासना गर्न योग्य वस्तु मन्त्र र बल तथा पुरुषार्थ नै यज्ञ हो । वेदपाठले नै देवताहरु प्रशन्न हुन्छन् भने यसको दृढताका साथ उपासना गरी जीवन चरित्रमा उतार्नु साधना हो । अनन्त सिद्धीहरुलाई प्राप्त गर्नु नै समस्त वाधा वन्धनबाट मुक्त हुनु हो । त्यसैले सिद्धाश्रम प्रवेश गरी व्रम्हत्व प्राप्त गर्नु नै जीवनको चरमलक्ष हा ।

उहाँ मानवीय उच्च गुणहरुले परिपूर्ण व्यक्तित्व हुनुहुन्थ्यो । मानवीय जीवनका सम्पूर्ण उपलव्धीहरु सरलता, सहजता एवं सौहार्दता नै हो । तरपनि उहाँले यस भन्दा पनि माथि उठेर अलौकिक सिद्धि, दिव्य साधना एवं अतुलनीय ख्याति प्राप्त गर्नु भयो । जसले गर्दा उहाँलाई महान गुरुदेवको नामले सवैले चिन्दछन् । अझ उहाँमा अप्रिततम् प्राकृतिक स्वभाव विद्यमान रहनुलाई सवैले आश्चर्य मान्ने गरेका छन् । यसरी उहाँमा भएको धैर्य, साहस र कठोर प्रयासले जीवनका सम्पूर्ण चुनौतीहरुलाई आत्मसाथ गर्दै गरिवीको धरातलवाट उठेर उच्च शिक्षा हासिल गरी विश्व विद्यालयको प्राध्यापक जस्तो गरिमामय पदमा पुग्नु भएको थियो । उहाँले सांसारिक उपलव्धिहरुलाई नै जीवनको अन्तिम लक्ष्यको रुपमा कहिलै पनि अंगिकार गर्नु भएन् । भारत वर्षको प्राचीन र लुप्त भएको विज्ञानको खोजीमा हिमालय क्षेत्रमा रहेको गुफा, तपोस्थली, योगी संन्यासीहरुको अन्वेषण गर्न घर छोडी जाने निर्णयको घोषणा गर्दा उहाँका घर परिवारहरुले उहाँको शुभ-विवाह समारोह गर्ने निर्णय गरे । उहाँको विवाह ११ वर्षको कलिलो उमेरमा भगवती देवीसंग भयो । जो उहाँको जीवनपर्यन्त उत्कृष्ट सहयोगी जीवन साथीको रुपमा रहनु भयो । उहाँका तिन जना सुपुत्रहरु हुनुहुन्छ । जसमा श्री नन्दकिशोर श्रीमाली, श्री कैलाशचन्द्र श्रीमाली र श्री अरविन्द श्रीमाली हुनुहुन्छ । आज उहाँहरुलाई स्वामीजीका भक्त एवं शिष्यहरुले त्रिमुर्ति गुरुदेवका रुपमा चिन्दछन् । स्वामीजीले चलाउनु भएको अभियानलाई निरन्तरता दिने कार्य यिनै त्रिमुर्ति गुरुदेवहरुवाटनै हुँदै आएको छ ।

उहाँमा भएका जिज्ञासु अन्तर्भावनाले गर्दा आध्यात्मिक ज्ञानको खोज तथ अन्वेषणको लागि हिमालयका तीर्थस्थल एवं तपोस्थलीहरुको यात्राको दौरानमा उहाँले यस्ता सन्त एवं गुरुहरुसंग भेट गर्नु भयो, जसको ज्ञानरुपी मोतीको सहायतावा मानवताको दु:ख र पछौटेपनलाई जीवनको सम्पूर्णताको बाटो तिर लगी सुखम परिणत गर्न सक्ने अमूल्य मोतीहरु फेला पार्नुभयो । ती योगीहरु अलौकिक शक्ति अन्तर्निहित भएतापनि पहाड कन्दराका एकान्त जंगलहरुमा आफैं भित्र सन्तुष्ट भए बस्दथे । तर उहाँले ती योगीहरुमा रहेको अलौकिक दिव्यशक्ति एवं ज्ञानह

खेर गइरहेको ठानी त्यसको समुचित प्रयोगका लागि सो ज्ञान आफूले प्राप्ति गर्न अथक प्रयास गर्नुभयो । उहाँमा भएका सरलता र इमान्दारीता (Sincerity) ले ती योगीहरुको हृदय पगाल्यो र उहाँहरुले प्रसन्न चित्तले गोप्य साधनाहरु, मन्त्रहरु, ज्योतिषशास्त्र, सूर्य विज्ञान, योगसाधना, पारदविज्ञान, सम्मोहन विज्ञान आदि धेरै-धेरै अन्य ज्ञानहरु पनि उहाँलाई प्रदान गर्नुभयो । ज्ञान नि:शुल्कमा पाईदैन र गुरु शिष्य परम्पराको अपरिवर्तनीय नियमका कारणले उहाँलाई जति ज्ञान उपलव्ध गराइयो सोको उहाँले गुरु दक्षिणाको रुपमा के प्रदान गर्नु भयो सो सम्वन्धमा रहस्यात्मक नै रहेको छ । उहाँले जीवनमा सीमित समय रहेको कारणले एउटा मात्र मन्त्र र साधना सिद्धि गरेर समय व्यतीत गर्न नचाहेकोले नै धेरै गुरुहरुको सेवा गर्नुभएको कुरा प्रष्ट पार्नु भएको थियो । ती हिमालय वासी योगी सिद्धहरुलाई द्रव्यको कुनै प्रयोजन नहुने भएकोले उहाँले गुरु दक्षिणा स्वरुप संसारलाई ज्ञान बाँड्ने प्रण पनि गर्नु भएको थियो ।

हिमालय वासी योगीहरुमध्ये एक जना सन्तले उहाँको विषयमा यसरी भन्नु भएको छ, - "संसारका मानिसलाई दीक्षा प्रदान गर्न, साधनाको मार्गलाई निर्देशित गरी सत्यताको मार्ग उजागर गर्नको लागि उहाँलाई गुरुले दिव्य दीक्षा दिनु भएका थियो ।" यसबाट यो सत्य थाहा छ कि कुनै पनि साधकले हजारौं वर्ष साधना गरेर पनि हासिल गर्न नसक्ने सफलता उहाँलाई प्राप्त भएको थियो ।" यसैले वहाँ को हुनुहुन्थ्यो र कुन अवस्था प्राप्त गर्नु भएको थियो तथा उहाँको दिव्यस्वरुपको विषयमा आजतक रहस्यात्मक नै रहेको छ । उक्त कुरा स्वामीजीसंग सम्वन्धित पुस्तकहरुवाट लिइएको हो । उहाँले हिमालयमा पनि एकै पटक धेरै-धेरै वर्ष विताउनु भएन, समय-समयमा घर फर्केर शिक्षा पूर्ण गर्नुको साथै पारिवारिक कर्तव्य पनि निर्वाह गर्नुभयो । आश्चर्यको कुरा यो छकी उहाँले पारिवारिक एवं साधनाको दुवै भूमिकामा सामन्जस्यता राखी जीवन सफल वनाउनु भयो । उहाँलाई आध्यात्मिक गुरुको रुपमा, ज्योतिष शास्त्रको ज्ञाताको रुपमा, वेदको व्याख्याताको रुपमा, उत्कृष्ट कर्मकाण्डीको रुपमा र तुरुन्त फलदायी वरदाताको रुपमा हेर्ने गर्दथे । तर पनि उहाँको सन्यासी नाम परमहंस स्वामी निखिलेश्वरानन्दजी महाराज हो । गुरुदेवको विषयमा ती साधक एवं भक्तहरुलाई सोध्नुपर्छ, जसको आँखामा, अनुहारको भावमा, गुरु शव्द उच्चारण गर्दा-गर्दै आँखा भरि छचल्किएका अश्रुहरु आउने गर्छन्, यसैबाट नै गुरुप्रतिको सच्चा प्रेम आत्मियता र आदर झल्किएको भान हुन्छ । उहाँले संसारमा आत्मवल कमजोर भएका र निरुत्साहित जीवनहरुका लागि साधना एवं मन्त्रजपको मार्ग देखाउनु भयो । उहाँले आफ्नो तपोवलवाट प्राप्त दिव्यशक्ति दीक्षाको रुपमा

प्रदान गरी सवैलाई कृतकृत्य वनाउनु भएको छ । उहाँले थुप्रै ज्योतिषशास्त्र, हस्तरेखा विज्ञान, मन्त्र-तन्त्र विज्ञान, सम्मोहन विज्ञान, सूर्य विज्ञान, योग दर्शन, न्याय दर्शन, रहस्यमय गोपनिय सिद्धिहरु आदि पुस्तकहरु लेखेर विश्वमा अतुलनीय किर्ति कायम गर्नुभयो ।

उहाँले आध्यात्मिक अभियानको दौरानमा दुःख र पीडाबाट पिल्सीएका मानवले आत्मा कल्याण गर्न सकुँन भनेर नै भारतमा मन्त्र तन्त्र र यन्त्र विज्ञान नामक सचित्र हिन्दी मासिक पत्रिका सन् १९८० देखि प्रकाशित गर्नुभयो । उहाँले भन्नु भएको छ, - "तन्त्र जीवनको सौन्दर्य हो, यसले प्रकृतिसंग सामन्जस्यता राखेर आध्यात्मिक लाभ तथा दिव्यशक्ति प्राप्त गराई जीवनलाई समृद्ध, शुद्ध र उत्कृष्ट बनाउँदछ र गलत धारणाहरुसंग यसको कुनै मतलव वा सम्वन्ध छैन् । गुरुदेवले उक्त पत्रिकाको माध्यमबाट दिग्भ्रमित आत्माहरु तथा असन्तुलित जीवनहरुलाई सहायता दिने र सन्तुलन गराउने कार्य गर्नु भएको छ । त्यसैले हामीले मानवहरुलाई सही रुपमा आत्मनिर्भर वन्नको लागि निस्वार्थ भावले काम गर्नु हुने त्यस युग पुरुषलाई जान्ने र वुझ्ने प्रयास जवसम्म गर्दैनौं, तबसम्म "अहं व्रम्हास्मी" भन्ने वाक्यको मर्मलाई सही रुपले आत्मसात गर्ने छैनौं । उहाँले अर्को अभियानमा नक्कली तान्त्रिक र भ्रष्ट पण्डितको लोभले गर्दा वर्षौंदेखि कलुषित हुदै गएको मन्त्र-तन्त्र र साधना विज्ञानलाई पुनः जन विश्वास जगाउने लक्ष्य अनुरुप भारतमा मन्त्र तन्त्र र यन्त्र विज्ञान नामक सचित्र हिन्दी मासिक पत्रिका प्रकाशित गर्नु भएको हो । त्यसवेला मन्त्रको सम्वन्धमा दुर्भाग्यवस मानिसहरुले डर र घृणाको दृष्टिले हेर्दथे किनकी त्यस सम्वन्धमा ज्ञान नभएका मानिसहरुलाई यातना दिएर पैसा कमाउने माध्यमको रुपमा धेरैले उपयोग गर्दथे । गुरुदेवले उक्त पत्रिकाको माध्यमबाट शास्त्र, वेद, दुःख निवारक अनेक मन्त्र तथा साधना, उपनिषदका अंश, दिव्य उपदेश एवं शिष्यहरुको साधना सम्बन्धि अनुभूतिहरु प्रकाशन गरी जनजीवनमा रहेको भय र त्रास तथा अविश्वासलाई हटाउने कार्य गर्नु भएको छ ।

तर जीवनमा सफलताको बाटोमा धेरै आलोचनाहरु, शव्दवाणहरु, गिराउने अभियानहरु, भत्काउने चक्र व्यूहहरु रचिएतापनि यी सम्पूर्ण चुनौतीहरुलाई स्वीकार गर्दै मन्त्र, तन्त्र र यन्त्र विज्ञानको विषयमा उहाँले यसरी भन्नुभएको छ, - "यो मैले वालेको ज्योति निभ्ने छैन् र यसले नयाँ-नयाँ ज्योतिहरु वाल्दै जानेछ । जसले अज्ञानता र अन्धकारमा, गरिवीमा, समस्याहरुमा डुवेका लाखौं जीवनहरुलाई प्रकाश दिने छ । अर्कोकुरा म मेरा शिष्यहरुलाई अभय भएको देख्न चाहन्छु, समस्याहरुले

घेरिएको देख्न चाहन्छु, दुष्मनहरुको माझमा देख्न चाहन्छु किनभने मैले उनीहरुलाई निखिलेश्वरानन्दको दिव्यशक्ति दिएको छु, जसको प्रयोगबाट दुष्मनहरुको सामना गरेर विजय हुने आत्मवल प्राप्त हुन सकुँन्, म यो संसारलाई देखाउन चाहन्छु कि मन्त्रसाधना र आध्यात्मिक शक्तिको वलले संसारको सवभन्दा अनिष्टकारी वाधा विरोधहरुलाई हटाउन सकिन्छ । उहाँबाट लिखित आध्यात्मिक ज्ञानविज्ञान, साधना सम्बन्धी र प्राचीन हिन्दू परम्परा सम्बन्धी थुप्रै पुस्तकहरु लाखौं मानिसहरुका लागि आज मार्गदर्शकको रुपमा प्रमाणित भै सकेका छन् । उहाँले वेला-वेलामा दिनु भएको अद्‌भूत प्रवचनहरुले विचलित मनलाई शान्त तुल्याउन अत्यन्त सहायक सिद्ध पनि भएको छ ।

यस्तै गरी दिग्भ्रमित आत्माहरु तथा असन्तुलित जीवनहरुलाई सहायता दिने र सन्तुलन गराउने कार्य उहाँबाट भएको छ । गुरुदेव सिद्धाश्रममा वसिकन लाखौं साधकहरुलाई साना र ठूला कार्यहरुको मार्गदर्शन एवं नियन्त्रण गर्नुहुन्छ । हामीले मानवहरुलाई सही रुपमा आत्मनिर्भर वन्नको लागि निस्वार्थ भावले काम गर्नु हुने त्यस युग पुरुषलाई जान्ने र वुझ्ने प्रयास जवसम्म गर्दैनौं, तवसम्म "अहं व्रम्हास्मी" भन्ने वाक्यको मर्मलाई सही रुपले आत्मसाथ गर्ने छैनौं । त्यसैले डा.नारायण दत्त श्रीमाली भनेर चिनिनु हुने सद्‌गुरुदेवको माया, कृपा एवं प्रेमको वर्षा हाम्रो जीवनमा अविरलरुपमा प्राप्त भइरहेको छ । जसको सन्यासी स्वरुप परमहंस स्वामी निखिलेश्वरानन्द नामले संसार भरी प्रख्यात भएको छ र भविष्यमा पनि हुने नै छ ।

भगवान वुद्धले शरीर त्याग गर्दा भन्नु भएको थियो - "अप दियो भव" । गुरुदेवले आफ्नो अन्तिम कालमा म त तिमीलाई भन्छु दीप मात्र होइन "अप सूर्यो भव" आफूले आफैंलाई सूर्य वनाउ । यसैवाट जीवनमा धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष प्राप्त भई जीवन धन्य हुनेछ । त्यही व्यक्ति नमस्कार गर्न योग्य पनि हुनेछ । उसैले संसारको कल्याण पनि गर्न सक्नेछ । ति दिव्यात्मा पुरुष जसको आज हामी नाम सुन्दापनि पुण्यको भागी हुन्छौं । तिनै व्यक्तित्व वास्तवमा परमहंस स्वामी निखिलेश्वरानन्द नै हुनुहुन्छ । उहाँ सानै उमेरदेखि अत्यन्त तीष्ण वुद्धि भएका, अरु संसारिक मनुष्यको भन्दा अलग्ग स्वभावका, धर्म र संस्कृतिप्रति अगाध श्रद्धा, विश्वास र समर्पणको मुर्तिमन्त स्वरुप हुनुहुन्थ्यो भन्ने कुरा उहाँका जीवनीहरुमा पाउन सकिन्छ । बालककालदेखि नै यस्ता दिव्य गुणहरु भएकोले उहाँलाई महानपुरुषको रुपमा आज सबैले चिन्न सकेका छन् । उहाँ सरलता, सहजता एवं सौहार्दताले परिपूर्ण व्यक्तित्व भईकनपनि आध्यात्मिकतामा अलौकिक सिद्धपुरुष हुनुहुन्थ्यो । उहाँले प्राप्त

गर्नु भएको आध्यात्मिक जगत्मा अलौकिक सिद्धि एवं अतुलनीय ख्यातिहरु र उहाँमा भएका अप्रिततम् प्राकृतिक स्वभावलाई सबैले आश्चर्य नै मान्ने गरेका पाइन्छ। उहाँमा भएका अतुलनीय धैर्य, अकल्पनीय साहस र कठोर प्रयासका कारणले गर्दा उहाँ गरिवीको धरातलबाट माथि उठेर महान व्यक्तित्व वन्न पुग्नुभयो।

सांसारिक उपलव्धिहरुलाई जीवनको अन्तिम लक्ष्यको रुपमा नमानि अध्यात्म विद्याको खोजीमा लामो समयसम्म हिमालय स्थित पुण्यक्षेत्र सिद्धाश्रम, मानसरोवर, गन्धमादनपर्वत र थुप्रै तीर्थस्थलहरुमा घुमेर तपस्या गरी दिव्य ज्ञान र अलौकिक साधनाले सम्पन्न भै स्वामीजी महाराजले भारतमा मानव कल्याणको हेतुले अन्तर्राष्ट्रिय सिद्धाश्रम साधक परिवारको स्थापना गर्नु भएको छ। उहाँले मानवताको दुःख र पछौटेपनलाई हटाई जीवनको सम्पूर्णता प्राप्त गर्ने वास्तविक वाटो देखाउन आफूले सिकेका र प्राप्त गरेका तत्वज्ञान सबैले जान्न सकुँन भनेर ज्योतिषशास्त्र, सूर्य विज्ञान, योगसाधना, पारदविज्ञान, सम्मोहन विज्ञानका सम्बन्धमा प्रशस्त पुस्तकहरु लेख्नु भएको छ। उहाँले हिमालयमा गएर तपस्या मात्र गर्नु भएनकी समय-समयमा घर फर्केर भौतिक शिक्षा पनि पूर्ण गरी पारिवारिक एवं साधनाको दुवै भूमिकामा सामन्जस्यता राखी आफूलाई एक आध्यात्मिक गुरु, ज्योतिष शास्त्रको ज्ञाता, वेदको व्याख्याता र उत्कृष्ट कर्मकाण्डीको रुपमा उभ्याउन सफल हुनुभयो। तव उहाँले संसारमा आत्मवल कमजोर भएका र निरुत्साहित जीवनहरुका लागि साधना एवं मन्त्रजपको मार्ग देखाउनु भयो।

वास्तवमा मन्त्र, तन्त्र र यन्त्र विज्ञानको सम्बन्धमा केही जान्न बुझ्न खोज्दा यो समयको दृष्टिले अतिप्राचीन, उपयोगिताको दृष्टिले बहुमुखी अनि औचित्यताको दृष्टिले अतिकल्याणकारी भएको यथार्थता समस्त धर्मशास्त्र, वेद र पुराणहरुले पुष्टि गरी सकेको छ। हुन त कारण स्पष्टै छ, मन्त्र साधनाको उल्लेख सर्वप्रथम कहां भएको छ भनेर बुझ्नखोज्दा प्राचीनग्रन्थ ऋग्वेददेखि नै उल्लेख भएको भेटिन्छ। शुक्ल यजुर्वेदमा यज्ञ एवं कर्मलाई श्रेष्ठतम मानिएकों छ। गीतामा भगवान् कृष्णले जप यज्ञलाई सवैभन्दा उच्च कर्मको रुपमा लिनु भएको छ। यसबाट मिल्ने प्रत्यक्ष लाभ बारे भनिएको छ मन्त्रको जपबाट मानवमा आईपर्ने समस्त पिडा, वाधा, वन्धन, दुख, कष्ट र रोगहरुबाट मुक्त हुनसकिन्छ। तर यसको लागि मन्त्र द्रष्टा एवं स्रष्टा सद्गुरुको अत्यन्त आवश्यक छ। यदि गुरुविना जप, ध्यान एवं तपस्या गरिन्छ भने त्यो सफल हुनसक्दैन्। किनकी गुरुले साधनाको मार्ग देखाउन सक्नुहुन्छ। व्यवहारिक ज्ञान प्राप्त गुरुले नै अध्यात्मको विषयमा साधकलाई सत्य वाटो देखाउन सक्छन्।

समाज कल्याणको लागि पनि जपयज्ञको अत्यन्त महत्व भएको पाइएको छ । मन्त्रको उच्चारण र यसको निरन्तर जपबाट बढ्दै गएको वातावरणीय अशुद्धिलाई शोधनपूर्वक शुद्ध तुल्याई स्वस्थ जीवन जिउन मद्दत गर्ने कुरा प्रत्यक्ष अनुभव गरिएको छ। संक्षिप्त यी उदाहरणहरुबाट हाम्रा अतीतकालिक पूर्वज ऋषिमुनिले मन्त्रको यस्तै बहुमुखी लाभलाई दृष्टिगत गरी यसलाई मनुष्य जीवनसित घनिष्ठरुपमा सम्बद्ध तुल्याएको देखिन्छ । मन्त्र, साधना, तपस्या र योगशास्त्रको यस किसिमको बहुमुखी लाभलाई दृष्टिगत गरेरै होला स्वामीजीले मन्त्र, तन्त्र र यन्त्र विज्ञान पत्रिका प्रकाशित गरेर भारत तथा नेपालका विभिन्न क्षेत्रहरुमा साधनाको विषयमा दिव्यज्ञानहरु र साधनामा सफलता पाएका व्यक्तिहरुको अनुभवलाई प्रत्यक्ष गराउने कार्य आरम्भ गर्नु भएको छ, जो अद्यापि उहाँका प्रिय गुरुदेव पुत्रहरुबाट संचालित हुँदैछ ।

प्राकृतिक प्रकोप, रोग, अकाल मृत्यु, भय, सांसारिक क्लेशबाट मुक्त हुनका लागि साधनाको विधिविधान वेदमा वताइएको छ । पृथ्वीमा प्रत्येक मानवीय क्रियाकलापमा ग्रह-नक्षत्रहरुको प्रभाव पर्ने भएकोले उक्त प्रभावबाट मुक्त हुनको लागि मनुष्यमात्रलाई सत्मार्गमा अभिप्रेरित गराउने काम जपयज्ञले गर्छ । यसबाट मनुष्यको शारीरिक, मानसिक र आत्मिक शान्ति निरन्तर कायम रही स्वास्थ्यवल, बुद्धिबल, आत्मबल, चरित्रवल, धनबल र दैवीबल आदि सवै प्रकारका बलहरु प्राप्त भई आत्मा साक्षात्कारको ढोका खुल्छ । साधनाले प्राणीमात्रको कल्याण हुनुको साथै मानवभित्र रहेको चेतना जागरण भई विश्वबन्धुत्वको आदर्शलाई चीरस्थायी राख्न सहयोग पुग्दछ । त्यसैले हाम्रा पूर्वज ऋषिमुनिहरुबाट जगत-कल्याणार्थ मन्त्रशक्ति र दैवी साधनालाई अनिवार्य ठहराइएको हो । प्राणीमात्रको अस्तित्वलाई स्थिरता दिन र प्राकृतिक पर्यावरण शुद्धताको लागि जप यज्ञको पनि महत्व सर्वोच्च र उत्कृष्ट मानिएको छ । दानपुण्यबाट मानव समाज प्रशन्न हुन्छन्, मन्त्रबाट देवता प्रशन्न हुन्छन्, दयाबाट दीन, दु:खी र दुष्टहरु पनि प्रशन्न हुन्छन् तथा सेवाबाट भगवान् प्रशन्न हुन्छन् । इन्द्रीयहरुको दमनबाट स्वयम आफ्नो आत्मा प्रशन्न हुन्छ । त्यसैले दान, दया, जप एवं सेवालाई जीवनको अभिन्न कर्मको रुपमा मानवले ग्रहण गरी इन्द्रीयादी विषयहरुलाई दमन गरेर आफ्नो चित्त शुद्ध पार्नुपर्छ ।

वास्तवमा डा.नारायणदत्त श्रीमाली आध्यात्मिक क्षेत्रका महान गुरुदेव हुनुहुन्छ । डा.श्रीमालीलाई संसारका धेरै मानिसहरुले चिन्न र जान्न सक्छन् । भारतमा त सायदै नचिन्ने मानिस कमै होलान् । डा.श्रीमाली वास्तवमा वर्तमान समयका अद्धितीय युगपुरुष हुनुहुन्छ । आज हामीले उहाँको भौतिक शरीरको दर्शन

पाउन नसकेपनि लिखित असख्यं पुस्तकहरुको अध्ययन गर्न पाउँछौं । साधारण परिवारमा जन्म लिएर पनि भौतिक र आध्यात्मिक ज्ञानको चरमलक्ष्यलाई हासिल गर्न सफल डा.श्रीमाली भारतमा मात्र प्रख्यात नभई विश्वमा नै प्रसिद्ध हुनुभयो । उहाँलाई शिष्य, भक्त एवं साधकहरुले दिव्यपुरुष तथा भगवान् आदिले परिचय दिने गरेपनि उहाँ स्वयं आफूलाई साधारण मानव स्वीकार गर्नुहुने महान व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । यस विषयमा उहाँले भारतमा एउटा पत्रिकालाई अन्तर्वार्ता दिंदा भन्नु भएको छ,- "मलाई मेरा भक्त वा शिष्यहरुले भगवान् भन्लान् त्यो उनीहरुको कुरा हो, तर म एउटा साधारण मानव हुँ, मानव बनेर बाँच्नुलाई नै म आफू गौरव सम्झन्छु र साधारण मानव कै तरह जीवन यापन गर्ने कोशिस गरिरहेको छु ।" स्वामीजीका गुरु मानसरोवर कैलास निवासी परमंहंस स्वामी सच्चिदानन्दजी महाराज हुनुहुन्छ । अध्यात्मदर्शनको क्षेत्रमा डा. श्रीमालीलाई संसारका अद्धितीय पुरुषहरुको माझमा श्रेष्ठ मानिन्छ। किनकी उहाँले रचना गर्नु भएका दिव्य आध्यात्मिक पुस्तकहरुमा ज्योतिष, तन्त्र-मन्त्र, यन्त्र, सम्मोहन, गुप्त सिद्धियाा, सूर्य विज्ञान, पराविज्ञान, रसायन विज्ञान, वास्तुविज्ञान, अंक विज्ञान, योगविज्ञान, साधना, हिमालयका गुप्त सिद्धियाा र अलौकिक तन्त्रको खोज जस्ता विषयले सवैलाई आश्चर्य चकित बनाई दिएको छ । उहाँले दुईसय भन्दाबढी हिन्दी र अंग्रजी साहित्यका पुस्तकहरु प्रकाशित गर्नु भएको छ । उहाँले पुस्तक मात्र लेख्नु भएनकी समाजको उन्नति र प्रगतिमा पनि थुप्रै कार्यहरु गर्नु भएको छ ।

अध्ययन, मनन र चिन्तनको क्षेत्रमा डा.श्रीमालीका पुस्तकहरु अत्यन्तै अनुभवजन्य, उपयोगी र सिद्धहस्त मानिन्छ। उहाँले ज्योतिष र तन्त्र विद्याको क्षेत्रमा गहिरो दखलता हासिल गर्नु भएको छ। उहाँको लोकप्रियताप्रति धेरैले प्रभावशाली र अनौठो मान्दै आएका छन्। उहाँ आफ्नो लोकप्रियता पूर्वदेखि पश्चिमका मुलुकहरुसम्म पुऱ्याउन सफल हुनु भएको छ। स्वामीजीका दिव्य उपदेशहरुमा साधनालाई मानव जीवनको उच्च लक्ष्य वताउनु भएको छ । साधना विना मानव जीवनको कुनै अर्थ हुँदैन् । उहाँले भन्नुभएको छ,- "साधनाद्धारा आत्मा-साक्षात्कार गरी सच्चा मानव भएर बाँच्नु नै जीवन हा" । आध्यात्मिक र सेवाको क्षेत्रमा भगवान् श्री सत्य साईबाबाको लोकप्रियता विश्वमा निकै अगाडि बढेको छ। त्यस्तै भक्ति संकीर्तन र प्रेमको क्षेत्रमा जगद्गुरु श्री कृपालुजी महाराजको पनि लोकप्रियता संसारमा अत्यन्तै उच्च रहेको छ। उहाँहरुको दर्शन तथा आशीर्वादले समाजलाई सही र सत्य बाटो निश्चय पनि देखाएको छ । हुन त महात्माहरुको मूल्यांकन गरेर कसैले पनि सक्दैन्। प्रत्येक महात्माहरु आ-आफ्नो क्षेत्रमा महान र प्रसिद्ध छन्। तर विद्धान एवं

जिज्ञासुजनहरुको लागि विशालतम उपयोगी पुस्तकहरु डा.नारायणदत्त श्रीमालीले लेख्नु भएको छ । अध्यात्म दर्शन, साधना, योग, तन्त्र, ज्योतिष जस्ता गहन विषयहरुमा अध्ययन गर्नु पऱ्यो भने उहाँकै पुस्तकहरु प्रशस्त पाउन सकिन्छ । स्वयं यो पंक्तिकारले डा. श्रीमालीका थुप्रै पुस्तकहरुको अध्ययन एवं मनन गरेका अनुभवको आधारमा विचार गर्दा पनि यस क्षेत्रमा गहतम र तर्कपूर्ण विश्लेषण एवं समाधानका उपायहरु भएका दुर्लभ पुस्तकहरु डा.श्रीमालीकै पाइन्छ । हुन त अरु महात्माहरुले पनि थुप्रै पुस्तकहरु लेखेका छन् । तर डा.श्रीमालीका पुस्तकहरु अलौकिक र अद्वितीय छन् । सफलता वा असफलता भन्नेकुरा साधकमा निर्भर गर्छ वा उसको कर्ममा निर्भर गर्छ, तर जिज्ञासाहरुको समाधान नभई ज्ञानको सच्चाई खुल्दैन् । त्यसैले अध्यात्मदर्शनको क्षेत्रमा आईपर्ने समस्या र त्यस्का समाधानका उपायहरु डा.श्रीमालीले आफ्ना पुस्तकहरुमा खुलस्त पारी दिनुभएको छ ।

महात्माहरु कोहीपनि ठूला र साना भन्ने हुँदैनन् । तर उनीहरु समाजका वास्तविक सेवक भएकाले महान हुन्छन् । मानव कल्याणका लागि महात्माहरुको संसारमा जन्म हुन्छ । उनीहरुलाई कसैले पनि सानो वा ठूलो भनेर मूल्यांकन गर्न सक्दैनन् । उनीहरुलाई कसैले सानो वा ठूलो भन्दैमा केही फरक पर्दैन् । तर प्रत्येक महात्माहरुको दर्शन, साहित्य र कला फरक-फरक भएपनि लक्ष्य एकै भएकोले महात्माहरुलाई सम्मान र याद भने सदा सर्वदा गर्नै पर्दछ । कार्यकौशलता, लगनशीलता र कार्य क्षमता शक्तिमा भने महात्माजनहरुमा फरक-फरक पाईन्छ । त्यसैले संसार कल्याणका लागि यस धराधाममा प्रकट भएका महात्माहरुमा स्वामी निखिलेश्वरानन्दलाई उच्चस्थान दिन वाध्य हुनुपर्छ । उहाँले संसारमा प्राणीहितका लागि आत्मावल कमजोर भएका वा पिछडिएका मानवलाई साथ दिने काम गर्नु भयो भने असहायहरुको लागि सहाय वन्नुभयो । संसारमा लोप भएको अध्यात्म विद्यालाई उजागर गर्नुभयो, गुरु-शिष्य परम्परालाई अक्षुण्य राख्न दीक्षा संस्कारलाई निरन्तरता दिनुभयो । साथै उहाँले आफ्ना शिष्यहरुलाई संसारमा गर्वकासाथ शिर ठाडो पार्न सक्ने क्षमता दिनु भएको छ ।

गुरु-शिष्य परम्परालाई यथावत राख्न उहाँले नेपालमा पनि थुप्रै साधक-साधिका तयार पार्नु भएको छ । जसको फलस्वरुप उहाँका आशीर्वाद प्राप्त शिष्यहरु आध्यात्मिक ज्ञानको प्रचार-प्रसारमा लागेको पाइन्छ । ज्ञानगुणका कुराहरु हामीले प्रशस्त पुस्तकहरुमा पाउन सक्छौं, तर वास्तविक अनुभवजन्य ज्ञानको संगालो र व्यवहारिक अभ्यासका कुराहरु पाउन मुश्किल छ । यस्ता ज्ञानहरु वास्तवमा

-/ योगाचार्य उद्धवप्रसाद भट्टराई

डा. श्रीमालीद्धारा रचित ग्रन्थहरुमा प्रशस्त ... छ। साथै छोटकरीमा दर्शन, साहित्य र अभ्यासका कुराहरु लेखिएको पत्रिक... छ। ... त्र र यन्त्र विज्ञानमा पनि पाउन सकिन्छ। मानिस कोही पनि त्यत्तिकै प्रसिद्ध ... मानव हितकारी कर्मले संसारमा प्रसिद्ध वनाउाछ। स्वामी निखिलेश्वरानन्द वर्त... का अद्धितीय महर्षि हुनुहुन्छ। श्रीस्वामीले दर्शनशास्त्र, ज्योतिप, मन्त्र, तन्त्र, योग, स... र सूर्यविज्ञानमा खोजपूर्ण अन्वेषण गरी अद्धितीय योगदान दिनु भएको छ।

धर्म, संस्कृति, तन्त्र, मन्त्र र यन्त्र शक्ति विद्यालाई उजागर गरी आ...त्मिक क्षेत्रमा निस्वार्थ कर्म गरेका कारणले डा. श्रीमालीलाई भारतका प्रख्यात साम...क संस्थाहरुले विद्धानहरुको सभावाट थुप्रै पुरस्कारहरुले विभुषित गरेका छन्। उहाँला... सन् १९७५ मा "महामहोपाध्याय" पद्‌वीवाट विभूषित गरिएको थियो। यस्तै गुरुदेवलाई धर्म, संस्कृति र समाज सेवाको क्षेत्रमा विशेप योगदान गरे वापत सन् १९९१, जनवरी २१ तारिखमा तत्कालिन भारतका माननीय उपराष्ट्रपति श्री शंकरदयाल शर्माद्धारा "समाज शिरोमणी" नामको भारतको राष्ट्रिय पुरस्कारले विभुपित गरेको थियो। सन् १९९५, अप्रिल २१ तारिखमा भारत, उत्तर प्रदेशका माननीय राज्यपाल ...ी मोतीलाल वोराजीवाट विद्धानहरुको सभामा गुरुदेव श्रीमालीलाई "विद्धत् ...रोमणी" को पद्‌वीवाट सम्मानीत गरिएको थियो। यस्तै सोही समयमा भारतका ...पूर्व मुख्यमन्त्री श्री नारायणदत्त तिवारीजीवाट पुज्यगुरुदेवलाई "श्रीभारती" ...स्कारवाट सम्मान गरिएको थियो। यस्तैगरी सन् १९९५, अप्रिल २१ तारिखकै दिन ...बल भारतीय ब्राम्हण सभाको आयोजनामा द्धारिका धामका शंकराचार्य श्री स्वरुपानन्दजी महाराज एवं भारतका पूर्वशिक्षा मन्त्री श्री चिरंजीलाल शर्माद्धारा संयुक्तरुपमा डा. श्रीमालीलाई "व्रम्हर्षि" को उपाधि दिएर "परशुराम ज्योतिष एवं तन्त्रशक्ति पुरस्कार" वाट सम्मान गर्नु भएको थियो। यस्ता थुप्रै पुरस्कारहरु प्राप्त गर्नु भएका श्रीमाली साँच्चै दिव्य गुरुदेव हुनुहुन्छ। साथै उहाँ सदा सर्वदा नमन गर्न योग्य पुरुष हुनुहुन्छ। साधनाको दिव्य सोपान गराउन "देवभूमि, तपोभूमि एवं चरित्रभूमि" को रुपमा चिनिदैं आएको हिन्दूराष्ट्र नेपाललाई गौरव प्रदान गर्न र दुःख, पीडा, कष्ट र विघ्नवाधाबाट पिडित मानवहरुको उद्धारका लागि स्वामीजी मिति २०४७ मा नेपालमा आई अनुकरणीय योगदान दिई समस्त नेपालीलाई आध्यात्मिक क्षेत्रमा हौसला प्रदान गर्नु भएको थियो। उहाँले साधक र साधिकाहरुलाई जीवनमा साधनाद्धारा पूर्णता एवं उच्चता प्राप्त गर्न लागि मार्गदर्शन गर्ने गराउने काम ...मा बसेर नेपालीहरुलाई गर्दै जानु भयो। डा.श्रीमालीजीले जीवनमा गरेका प्राण...कारी दिव्यकर्म, भगवान्‌प्रतिको गहिरो भक्ति र अनन्य विश्वास एवं प्रेमको

फलस्वरुप उहाँलाई वर्तमान युगको युगपुरुष एवं बहुचर्चित महात्माको रुपमा चिन्न सक्छौं र जान्न सक्छौं ।

(क) स्वामी निखिलेश्वरानन्दजीको दिव्य सन्देश

परमहंस स्वामी निखिलेश्वरानन्दजीका दिव्य उपदेशहरुलाई न त किताबमा उतार्न सकिन्छ न त मुखले भनेर भन्न सकिन्छ। अलौकिक सिद्धि र ज्ञान विज्ञानका भण्डार स्वामीजीको सन्देशलाई सार संक्षेपको रुपमा प्रस्तुत गर्न खोजिएको मात्र हो उहाँले भन्नु भएका केही दिव्य उपदेशहरुलाई यसै शीर्षकमा समेटेर थोरै मात्र भएपनि प्रकट गर्न खोजिएको छ । उहाँका उपदेशहरुवाट मानव मात्रको कल्याण होस् भन्ने उद्देश्यले यो लेख्ने कार्य भएको हो । साधनाका प्रतिमूर्ति एवं महान आदर्शका प्रेरक स्वामी महाराजद्वारा सिद्ध पुरुषहरुको विश्रामस्थल सिद्धाश्रमको विषयमा व्यक्त गर्नु भएका अत्यन्तै सारगर्भित दिव्य अमर वाणीहरुलाई थोरै मात्र भएपनि यहाँ प्रस्तुत गर्न खोजिएको छ । उहाँका दिव्य वाणीलाई आत्मसात गर्नु साधकको लागि फलदायी छ । स्वामीजी एक रामतत्व स्वरुप, शिवको अंश र नारायणको अवतार हुनुहुन्थ्यो । यस्ता महान भगवानका अवतार कृपालु स्वरुप, तत्वज्ञानका राशी गुरुदेवको विषयमा मलाई लेख्ने प्रेरणा भयो, आशिर्वाद भयो, जसवाट म आफूलाई धन्य-धन्य सम्झन्छु । उहाँको विषयमा लेख्नु, उहाँका दिव्य कर्मको विषयमा वर्णन गर्नु मेरो लागि समुद्रको एउटा सानो नदीले वर्णन गर्नु वरावर नै हो । तै पनि म आफूलाई गौरव ठान्दछु, अहोभागी ठान्छु कि स्वामीजीको आशीर्वादबाट यो जीवन धन्य भएको महशुस हुन्छ, तब उहाँको विषयमा लेख्ने साहस आयो ।

अनन्य ज्ञानको भण्डार, मन्त्र तन्त्र र यन्त्र विज्ञानका मार्गदर्शक, ज्योतिष, सूर्य, पारद विज्ञानका परिपोषक स्वामी निखिलेश्वरानन्द हुनुहुन्छ । उहाँ विश्व सामु आध्यात्मिक साधना एवं दर्शनको सम्बन्धमा नयाँ रुप र रङ्गमा प्रस्तुत हुनु भयो । उहाँले साधना एवं दिव्यताको विषयमा सबैलाई आचर्श्य चकित वनाई दिनु भएको छ । यस्ता अनेकौं आध्यात्मिक कार्यहरुको संगसंगै साधनाको क्षेत्रमा नविनतम आयाम थपेर उहाँ ब्रम्हलीन भई यस संसारबाट अलप हुनुभयो । यस्ता दिव्यात्मा पुरुषको सम्झना गर्नाले मात्र मानवीय चेतना, शरीर र आत्माले शान्ति पाउँनेछ । स्वामीजीको कृपापूर्ण आशीर्वादवाट नेपाल स्थित थुप्रै शिष्य एवं शिष्याहरुबाट आ- आफ्नो क्षेत्रमा आध्यात्मिक तथा सामाजिक कार्य गर्दै रहनु भएको छ ।

सिद्धाश्रमको विषयमा वेदमा पनि
पनि आफ्नो रामचरितमानस नामको प्रसिद्ध श्रम र मानसरोव
विषयमा उल्लेख गर्नु भएको छ । तुलसीदासले नु भएको छ, - "साध
साधनाद्धारा पहिला कामाश्रममा पुग्दछ । कामाश्रमलाई जित्नको लागि वहुतै कठिन छ । संसारका ठूल-ठूला साधकहरु पनि यहि कामाश्रममा पुगेर अल्मलिन पुग्दछन् । कामाश्रमलाई नजितिकन कोही पनि साधक सिद्धाश्रम प्रवेश पाउन सक्दैन् ।" सन्त तुलसीदासले रामचरितमानसमा जसरी सिद्धाश्रमको विषयमा व्याख्या गर्नु भएको छ, सोही कुरालाई स्वामी निखिलेश्वरानन्दजीले अति नै गहिराईमा गएर व्याख्या गर्नु भएको छ । जुन वर्तमान युगमा साधनाको क्षेत्रमा अगाडि बढ्न चाहने साधकहरुको लागि अद्धितीय वरदान स्वरुप भएको छ । स्वामीजीले साधकहरुलाई सिद्धाश्रम प्रवेश गर्नको सजिलो तरिका दिनु भएको छ । उहाँले सिद्धाश्रम साधना गराउने कार्यमा क्रान्तिकारी भूमिका निर्वाह गरेर जानु भयो । उहाँले सिद्धाश्रमको विषयमा नविनतम रुपमा वर्णन एवं परिचय दिएर साधक एवं सिद्धहरुलाई कृतकृत्य वनाई दिनु भएको छ । निखिलेश्वरानन्दजी महाराज कैलाश मानसरोवरका स्वामी सच्चिदानन्दजी महाराजका श्रेष्ठतम शिष्य हुनुहुन्छ । उहाँको नाम नै पुर्णता एवं दिव्यताले परिपूर्ण छ । उहाँ समस्त शास्त्रका ज्ञाता एवं तपस्याका प्रतिमूर्ति हुनुहुन्छ । आराधना एवं साधनाको जीवन्तस्वरुप निखिलेश्वरानन्दजी हुनुहुन्छ । जसको स्वरुप देवत्व एवं ऋषित्व छ । हजारौं योगी एवं साधकहरु पनि उहाँको स्वरुप दर्शन पाउन लालायित हुन्थे । उहाँको चरणरज पाउन कठोर तपस्या गर्छन् । जस्ले व्रम्हज्ञानको साकार गर्नु भएको छ, समस्त देवी देवतालाई उपस्थित गराउन वाध्य गराई दिनु भयो । जसले ज्ञान एवं साधनाको क्षेत्रमा वहुतै माथिल्लो उचाईलाई छोएको छ, त्यस्ता व्यक्तित्वले सिद्धाश्रमको विषयमा वर्णन गर्ने सौभाग्य पाउनु स्वभाविकै हो । डा. श्रीमाली सही अर्थमा भारतीय ऋषि हुनुहुन्छ, जसको चरणमा वस्नु एवं दर्शन पाउनु नै एक सुखद क्षण हुन्थ्यो । जीवनमा पूर्णता प्राप्त गर्न उहाँको नाम नै पूर्णतादायक छ । उनी ऋषि, तपस्वी, योगी, सन्यासी, कर्मकाण्डी, विद्धान आदि एक साथ सवथोक भएर पनि उहाँ निरहंकार एवं निर्विकार स्वरुप हुनुहुन्छ । उहाँ हिमालयको समान दिव्य, उच्च एवं महान व्यक्तित्व हुनुहुन्थ्यो । उहाँको महानतामा यो लेखकको कोही मूल्य छैन् । तव पनि उनको उचाईको वर्णन गर्ने धृष्टता गरेको छु ।

जीवनमा पूर्णता, आनन्दता र सौन्दर्यतालाई एक शव्दमा समेटेर भन्ने हो भने
ऋाद हो "सिद्धाश्रम" यस्तो आध्यात्मिक पुण्यस्थली जहाँ जानको लागि सन्यासी,
धक लालायिक हुन्छून् । उच्चकोटीका साधुहरु, सन्यासी एवं योगीहरु

फल ... त्यो शब्दहाँलाई वर्तमान ... लगन, उत्कट इच्छा एवं तीव्र लालसा ...न्न पुग्छ । ती योगीहरु पनि सयौं वर्ष तपस्या गर्छन्, कुनै पनि परिस्थि... न सम्झौता गर्न तयार रहन्छन्, कठिनतम परीक्षावाट पार हुन कटिवद्ध हुन्छन्, यस्ता सद्गुरुको साथ मिलोस् जसले सिद्धाश्रम प्राप्त गराउन सहयोग पुऱ्याउन सकुँन् भन्ने चाहना राख्छन् ।

गुरुदेवले सिद्धाश्रमलाई नयाँ रुप दिनु भयो, साधना दिनु भयो, पूर्णता दिनु भयो । त्यसैले उहाँ प्रति सदा नमन छ । उहाँले सिद्धाश्रमको विषयमा यसरी व्याख्या गर्नु भएको छ, सिद्धाश्रम एक महान आश्रम हो, जो आध्यात्मिक पुनीतस्थली पनि हो । प्रत्येक साधक तथा योगी सिद्ध उस स्थानको प्राप्त गर्नको लागि लालायि... हुन्छन् । किनकी सिद्धाश्रम दिव्यता वा पूर्णताको परम पावन स्थल हो, जव साध... साधनाद्धारा अमृत सिद्धि प्राप्त गर्छ, तब सशरीर वा शरीर त्यागने वाद सिद्धा... प्रवेश पाउँछ । उस्ले स्वयं दिव्य भएर, दिव्याश्रम मै रहेर आउने पिढी वा संसा... कल्याण गर्न सक्छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, के एक व्यक्ति सिद्धाश्रममा जान सक्छ ? असम्भव यदि शिष्य, गुरुसंग जुटेको छ, गुरुद्धारा चैतन्य दिक्षा लिएको छ गुरुद्धारा निर्देशित साधनाको सम्पन्न गरिएको छ भने त्यस्ता साधकहरुलाई प्रति... सिद्धाश्रमका दिव्य आत्माहरुवाट सुरक्षा र निर्देशन भईरहन्छ । उनै दिव्य आत्मा... सुक्ष्म संकेतको सम्झनको लागि अलौकिक साधनावाट माथि उठेको हुनुपर्छ सिद्धाश्रम प्रवेश पाउन सक्छ ।

स्वामीजीले सिद्धाश्रमको सम्वन्धमा यसरी वर्णन गर्नु भएको छ, मानसरोवर वा कैलाश पर्वतवाट उत्तर दिशातर्फ स्थित लम्वा-चौडा अद्धितीय प्रकृतिको गोदमा रहेको दिव्याश्रम जसलाई व्रम्हाको आदेशवाट विश्वकर्माले आफ्नो हातले रचना गर्नु भएको हो । जसलाई श्री विष्णुले यस भूमिको प्रकृति र वायुमण्डलले सजाएंर सप्राण, सचेतनायुक्त वनाई दिनु भयो भने भगवान शंकरको कृपाले अजर -अमरताको स्थल वनाई दिनु भएको छ । जहाँ रहनेवाला योगी सन्यासीको दुर्वलता, वृद्धावस्था आदि व्याप्त हुँदैन् । यो स्थान अमृतका दिव्यधाम नै हो । सिद्धयोगा झील, सिद्धयोगी, अग्ला-अग्ला वृक्ष, सुगन्धित पुष्पहरुको लता, साना-साना मनोहर आश्रम, सात्विक वातावरण आदिले सिद्धाश्रमको उच्चता अझै वढाएको पुष्टि हुन्छ । यस्तो स्थानको वर्णन गरेर कहिल्यै पुग्दैन् । न कि हजारौं पृष्ठको किताव लेखेर ... पुग्दैन् । यस्तो अद्धितीय स्थल सिद्धाश्रम पुण्यभूमि, पृथ्वीको पवित्र भूमि आदि... छ, छ । सिद्धाश्रम एक साधनाको अन्तिम लक्ष पनि हो । सिद्धाश्रमको अ...